

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 28
муниципального образования г. Армавир

**ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
У ДОШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ
ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ДОУ С СЕМЬЁЙ**

Методическая разработка

г. Армавир – 2023

УДК – 373.2(072)

ББК – 74.200.55

Ш 28

Автор-составитель:

Шатерникова Наталья Хачатуровна – инструктор по физической культуре
МАДОУ детский сад № 28 г. Армавир

Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников в процессе взаимодействия ДОО с семьёй.

Методическая разработка.

г. Армавир, 2023 г. – 48 стр.

Рецензент:

Трибушная Г.А., кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и технологий дошкольного и начального образования ФГБОУ ВО «АГПУ»

Сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения в настоящее время является одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами и родителями. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В методической разработке представлен опыт работы инструктора по физической культуре МАДОУ детского сада № 28 г. Армавира Шатерниковой Н.Х. по формированию основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в условиях взаимодействия дошкольного образовательного учреждения с семьёй.

Новизну и оригинальность разработки представляют авторские конспекты образовательной деятельности, мастер-класса, родительского собрания, семинара-практикума для педагогов и родителей по формированию основ здорового образа жизни у дошкольников.

Представленные материалы могут быть рекомендованы педагогам дошкольного и дополнительного образования, родителям, студентам педагогических колледжей и вузов.

Содержание

Пояснительная записка.....	4
Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников в практике работы ДОУ.....	6
Особенности взаимодействия детского сада и семьи в формировании здорового образа жизни дошкольников.....	12
Формы сотрудничества ДОУ и семьи в вопросах приобщения детей к здоровому образу жизни.....	16
Система работы по формировании здорового образа жизни у дошкольников в процессе взаимодействия ДОУ с семьёй.....	18
Конспект НОД по формированию ЗОЖ детей «Мы здоровье сэкономим!» (старшая группа).....	23
Конспект НОД по формированию ЗОЖ детей «Путешествие в страну Здоровья» (подготовительная группа).....	27
Список использованной литературы.....	32
Приложение 1. Конспект родительского собрания на тему: «Здоровый образ жизни».....	33
Приложение 2. Мастер класс для родителей «Здоровье детей в наших руках».....	38
Приложение 3. Конспект семинара – практикума с педагогами «Организация совместной работы ДОУ и родителей по формированию здорового образа жизни у дошкольников».....	41

Пояснительная записка

Забота о здоровье - одна из важнейших задач каждого человека. Среди всех земных благ здоровье – ценный дар, данный человеку природой, заменить который ничем нельзя, однако люди не заботятся о здоровье так, как это необходимо. Но важно понимать, что забота о здоровье наших детей сегодня - это полноценный трудовой потенциал нашей страны в ближайшем будущем.

Все мы, родители и педагоги, очень хотим чтобы наши дети росли здоровыми, ведь здоровье это бесценный дар. Главное в работе педагога - научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье. Только в этом случае можно надеяться, что будущее поколения станут более здоровыми и развиты не только интеллектуально, духовно и физически. Забота о здоровье – одна из важнейших задач каждого человека.

Семья для ребёнка - источник общественного опыта. Здесь он находит пример для подражания и здесь происходит его социальное рождение. И если мы хотим вырастить нравственно здоровое поколение, то должны решать эту проблему "всем миром": детский сад, семья, общественность. Роль педагога ДООУ состоит в организации педагогического процесса, берегающего здоровье ребёнка и воспитывающего ценностное отношение к здоровью. В ходе совместной деятельности с детьми и в сотрудничестве с семьёй, педагог обеспечивает восхождение дошкольника к культуре здоровья.

Роль родителей в сбережении здоровья ребёнка при поддержке ДООУ состоит в конструировании природо- и культуросообразной модели поведения, в готовности принимать помощь и поддержку от специалистов ДООУ в вопросах сохранения и укрепления здоровья ребёнка, активном участии в создании культурных традиций детского сада. Это значит, что важным условием успешной работы по сохранению и укреплению здоровья детей, по формированию у них потребности в здоровом образе жизни является и то, что "здоровый образ жизни" должен стать стилем жизни окружающих его людей, т.е. педагогов и родителей.

Несмотря на заинтересованность родителей в сохранении здоровья ребёнка, им не всегда удаётся грамотно решить многие вопросы и возникшие проблемы, тем более что многие дети большую часть времени находятся в детском саду. Поэтому ДОО должно оказать существенную помощь семье в сохранении и укреплении физического и психологического здоровья ребёнка.

Взаимодействие детского сада и семьи с использованием разнообразных форм работы обеспечивает организацию оптимальных условий как для развития личности ребёнка, так и его ближайшего окружения. В ходе работы с участниками образовательных отношений поддерживаются такие нормы взаимодействия, как взаимоуважение, открытость к общению, доверие, право на самоопределение и другие, что обеспечивает возможность для самореализации, проявления творчества, достижение обозначенных целей.

Правильно воспитывать здорового ребенка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, культурно-гигиенических процедур, развития двигательных навыков. С детьми в детском саду проводится утренняя гимнастика, физкультурные занятия, гимнастика после дневного сна, подвижные игры, физкультминутки на занятиях, индивидуальная работа по развитию движений, физкультурные досуги, праздники, дни и недели здоровья, дыхательные упражнения, закаливающие процедуры. Целенаправленная двигательная активность дошкольников - это залог здоровья.

Проводимая работа по формированию у детей навыков здорового образа жизни даёт результаты, способствующие появлению у детей стойкой мотивации на здоровый образ жизни, происходит осознание ими ответственности за своё здоровье. Очень важно оказывать необходимую помощь родителям в вопросах приобщения детей к здоровому образу жизни, привлекать их к участию в совместных физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников в практике работы ДОУ

Дошкольный возраст – особенно важный и ответственный период, когда происходит перестройка функционирования многих систем детского организма. Поэтому любая деятельность детей в детском саду (учебная, спортивная, досуговая, а также прием пищи и двигательная активность и др.) должна иметь оздоровительно-педагогическую направленность и способствовать воспитанию у них привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

Формирование культуры здорового образа жизни является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья детей через изменение стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, гиподинамией и преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями. Детство - уникальный период в жизни человека, в процессе которого формируется здоровье, осуществляется развитие личности. Все, что приобретено ребенком в детстве, сохраняется потом на всю жизнь.

Сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения в настоящее время является одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами и родителями. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 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, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Здоровый образ жизни – это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой являются еженедельные познавательные, физкультурные и интегрированные занятия, партнерская совместная деятельность педагога и ребенка в течение дня.

Целью оздоровительной работы в ДОУ является создание устойчивой мотивации потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих. Поэтому очень важно правильно сконструировать содержание образовательного процесса по всем направлениям развития ребенка, отобрать современные программы, обеспечивающие приобщение к ценностям, и прежде всего, – к ценностям здорового образа жизни.

Направление «Физическое развитие» по ФГОС ДО включает в себя: формирование двигательной активности детей; формирование начальных представлений о некоторых видах спорта; становление направленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, формировании полезных привычек и др.).

Основные компоненты здорового образа жизни детей включают в себя: рациональный режим, правильное питание, рациональная двигательная активность, закаливание организма, сохранение стабильного психоэмоционального состояния. Под режимом принято понимать научно обоснованный распорядок жизни, предусматривающий рациональное распределение времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это в свою очередь создает наилучшие условия для работы и восстановления, тем самым способствует укреплению здоровья. Режим дня необходимо соблюдать с первых дней жизни. От этого зависит здоровье и правильное развитие.

При проведении режимных процессов следует придерживаться следующих правил: полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (во сне, питании); тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели; привлечение детей к посильному участию в режимных процессах; формирование культурно-гигиенических навыков; эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов; учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка. Рациональный режим должен быть стабильным и вместе с тем динамичным для постоянного обеспечения адаптации к изменяющимся условиям внешней социальной и биологической среды. Чем более этот режим будет исходить из особенностей "биоритмического портрета" ребенка, тем в лучших условиях окажутся его физиологические системы, что обязательно отразится на его здоровье и настроении.

В детском возрасте особенно велика роль питания, когда формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности взрослого человека. Именно поэтому от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья. Основные принципы рационального питания: обеспечение баланса; удовлетворение потребностей организма в основных питательных веществах, витаминах и минералах; соблюдение режима питания. Рациональное питание детей является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья ребенка, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям.

Культура здоровья и культура движения – два взаимосвязанных компонента в жизни ребенка. Активная двигательная деятельность, помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка. Двигательная культура дошкольников начинается с формирования структуры естественных движений

и развития двигательных способностей, создания условий для творческого освоения детьми эталонов движения в различных ситуациях, формирования двигательного воображения, способности эмоционально переживать движения.

Основными условиями формирования двигательной культуры являются: воспитание у детей осознанного отношения к выполнению двигательных действий; развитие воображения при выполнении двигательных действий; включение сенсорных систем при воспитании двигательной культуры; создание оптимальных условий для каждого ребенка в процессе освоения двигательного опыта.

Воспитание двигательной культуры – процесс взаимонаправленный, для его успеха необходима организация целенаправленной системы воспитания и образования в детском саду и семье. В процессе воспитания двигательной культуры ребенок приобретает знания, необходимые для сознательной двигательной деятельности, овладевает способами деятельности и опытом их реализации, а также происходит развитие творческой деятельности ребенка, его познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональной сферы.

Закаливание способствует решению целого комплекса оздоровительных задач. Оно не только повышает устойчивость, но и способность к развитию компенсаторных функциональных возможностей организма, повышению его работоспособности. Для развития процесса закаливания организма необходимо повторное или длительное действие на организм того или иного метеорологического фактора: холода, тепла, атмосферного давления. Благодаря повторным действиям факторов закаливания прочнее развиваются условно-рефлекторные связи. Если закаливание проводить систематически и планомерно, оно положительно влияет на организм ребенка: улучшается деятельность его систем и органов, увеличивается сопротивляемость к различным заболеваниям, и, в первую очередь, простудного характера, вырабатывается способность без вреда для здоровья переносить резкие

колебания различных факторов внешней среды, в частности, метеорологических, повышается выносливость организма.

Специалисты отмечают, что психофизическое здоровье и эмоциональное благополучие ребенка во многом зависит от среды, в которой он живет и воспитывается. Психическое здоровье является составным элементом здоровья и рассматривается как совокупность психических характеристик, обеспечивающих динамическое равновесие и возможность выполнения ребенком социальных функций. Поэтому необходимо создать условия, обеспечивающие психологическое здоровье дошкольника, гуманное отношение к детям и индивидуальный подход с учетом их личных особенностей, психологический комфорт, интересную и содержательную жизнь в детском саду.

Охрана и укрепление здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни являются первостепенной задачей для педагогов. В связи с этим необходимо организовать разностороннюю деятельность, направленную на сохранение здоровья детей, реализацию комплекса образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий по разным возрастным ступеням.

Реализация данного направления обеспечивается: направленностью образовательного процесса на физическое развитие дошкольников и их валеологическое образование (как приоритетное направление в работе дошкольного учреждения); комплексом оздоровительных мероприятий в режиме дня в зависимости от времени года; созданием оптимальных педагогических условий пребывания детей в ДОО; формированием подходов к взаимодействию с семьей и развитием социального партнерства.

Планомерное сохранение и развитие здоровья необходимо осуществлять по нескольким направлениям: лечебно-профилактическое (профилактика заболеваний, национальный календарь профилактических прививок, витаминизация и др.); обеспечение психологической безопасности личности ребенка (психологически комфортная организация режимных моментов,

оптимальный двигательный режим, правильное распределение физических и интеллектуальных нагрузок, использование приемов релаксации в режиме дня, применение необходимых средств и методов: элементы аутотренинга, психогимнастика, музыкотерапия); оздоровительная направленность образовательного процесса (учет гигиенических требований к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения, создание условий для оздоровительных режимов, валеологизация образовательного пространства для детей, бережное отношение к нервной системе ребенка: учет его индивидуальных способностей и интересов; предоставление свободы выбора, создание условий для самореализации; ориентация на зону ближайшего развития ребенка и т.п.); формирование валеологической культуры ребенка, основ валеологического сознания (знания о здоровье, умение беречь, поддерживать и сохранять его, воспитание осознанного отношения к здоровью и жизни).

Таким образом, охрана и укрепление здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни являются первостепенной задачей для педагогов и родителей, которые организуют разностороннюю деятельность, направленную на сохранение здоровья детей, реализацию комплекса образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий.

Особое место должно уделяться взаимодействию с родителями. Семья играет важную роль, она совместно с ДОО является основной социальной структурой, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья детей, приобщение их к ценностям ЗОЖ. Известно, что ни одна даже самая лучшая программа и методика не могут гарантировать полноценного результата, если ее задачи не решаются совместно с семьей, если не создано детско-взрослое сообщество.

Особенности взаимодействия детского сада и семьи в формировании здорового образа жизни дошкольников

Работа с родителями является неотъемлемой частью образовательного процесса любого дошкольного учреждения. Детский сад и семья - это две основные социальные структуры, которые главным образом определяют уровень здоровья ребенка. Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с семьей, если в ДОО не создано детско-взрослое сообщество (дети – родители – педагоги).

От согласованного взаимодействия в триаде *ребёнок-педагог-родитель*, инициатором и координатором которого должен выступать педагогический коллектив детского сада зависит успешное формирование представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста. В настоящее время гарантом эффективности работы ДОО с родителями выступают следующие условия:

- ориентация на общение с родителями как единомышленниками в вопросах воспитания и образования детей;
- искреннее, доброжелательное отношение педагога к детям и родителям;
- заинтересованность педагогов в решении проблем дошкольников;
- системный характер работы.

Чтобы родители проявляли больший интерес к воспитательно-образовательной работе педагогов, они должны иметь возможность приобщиться к деятельности детского сада, видеть результаты деятельности своих детей, доброе отношение сотрудников детского сада.

В совместной работе детского сада и семьи по физическому воспитанию детей используются различные формы, такие как дни открытых дверей, собрания, консультации, семинары, спортивные праздники и физкультурные досуги с участием родителей. Именно физкультурные праздники могут стать одной из наиболее ярких и удачных форм приобщения семей к физической

культуре, внедряя ее в повседневный быт семьи. На праздниках родители и дети могут проявить себя в разных видах спорта, осваивать различные упражнения, способствующие увеличению двигательной активности. Кроме того, совместные праздники позволяют и взрослым, и детям раскрепоститься, учат их общаться друг с другом, повышают эмоциональный настрой, сплачивают семью.

Накопление у детей двигательного опыта происходит при проведении праздников: зимних на воздухе, легкоатлетических со спортивными играми; "Веселых стартов" с элементами эстафет и соревнованиями на ловкость, скорость и выносливость, которые обеспечивают возможность каждому ребенку раскрыть свои способности, при этом давая ему право на творчество.

Физическая деятельность сама по себе приятна. Умеренная мышечная нагрузка всегда улучшает самочувствие и поднимает настроение. Физические нагрузки лучший способ разрядки. Физкультурные праздники и досуги при правильном подборе входящих в них элементов могут стать эффективным средством воздействия на личность ребенка. Они способствуют развитию мышления, воображения, целеустремленности, а также формированию чувства ответственности, приучают сдерживать свои желания, проявлять решительность, дают возможность испытать приятное ощущение радости от выполняемых им и другими детьми движений; радоваться успехам другого. Семья во многом определяет отношение детей к физическим упражнениям, их интерес к спорту, активность и инициативу. Этому способствует близкое эмоциональное общение детей и взрослых в разных ситуациях, естественно возникающая в их совместной деятельности.

От участия родителей в работе дошкольного учреждения выигрывают все. Дети – дошкольники начинают с гордостью и уважением относиться к своим родным. Родители, благодаря взаимодействию с воспитателями и участию в жизни детского сада приобретают опыт сотрудничества, как со своим ребёнком, так и с коллективом специалистов.

Взаимодействие детского сада и семьи с использованием разнообразных форм работы обеспечивает организацию оптимальных условий как для развития личности ребёнка, так и его ближайшего окружения. В ходе работы с участниками образовательных отношений поддерживаются такие нормы взаимодействия, как взаимоуважение, открытость к общению, доверие, право на самоопределение и другие, что обеспечивает возможность для самореализации, проявления творчества, достижение обозначенных целей.

Правильно воспитывать здорового ребенка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно-гигиенических процедур, развития двигательных навыков. Очень важно оказывать необходимую помощь родителям, привлекать их к участию в совместных физкультурных мероприятиях, физкультурных досугах, праздниках, походах.

Особое внимание необходимо уделять повышению психоэмоциональной устойчивости: элементы релаксации под музыку и звуки природы, обучение пониманию своего эмоционального состояния. Большая роль в работе отводится созданию информационной «Среды здоровья» (схемы, рисунки, стенды), которая не только напрямую, но и опосредованно влияет на формирование мировоззрения ребенка. Информация для родителей оформляется на специальных стендах, проводятся консультации, совместные занятия с детьми. С родителями проводятся родительские собрания по темам: «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников», «Семья как фактор психологического здоровья ребёнка».

В работе по формированию основ здорового образа жизни дошкольников широко используется наглядная агитация – уголок здоровья, стенды в групповых помещениях. В группе постепенно создаются традиции ЗОЖ – минутки здоровья на занятиях, дни здоровья. Формирование культуры ЗОЖ проходит на протяжении всего времени пребывания ребёнка в ДОУ, это режимные моменты: утренняя гимнастика, прогулка, режим питания,

послеобеденный сон, гимнастика после сна. Таким образом, осуществляется комплексный подход в формировании культуры ЗОЖ у воспитанников.

Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни. Но особенно важно знать детям о значимости воспитания здорового образа жизни. Для детей может быть подготовлен цикл бесед, познавательных сказок, направленных на формирование у детей основ здорового образа жизни.

Образовательная деятельность проводится в совместном блоке. Беседы помогают расширить представления детей о состоянии собственного тела, узнать свой организм, научить беречь свое здоровье и заботиться о нем. Беседы помогают детям в формировании привычек здорового образа жизни, привитию стойких культурно-гигиенических навыков. Такие беседы расширяют знания дошкольников о питании и его значимости, учат детей обращаться с опасными предметами, а также учат основам безопасности жизнедеятельности.

Для дошкольников может быть разработана картотека подвижных игр, физкультурных минуток. Дети отражают полученные знания и в художественно-эстетическом творчестве. Это может быть рисование по темам «Моя любимая подвижная игра», «Виды спорта», «Мы на прогулке», «Овощи и фрукты» и т.д. Лепка (аппликация) «Дети делают зарядку», «Ягоды, грибы», «Спортивный инвентарь» и т.д. Такая работа с дошкольниками воспитывает у них любовь к физкультуре, спорту, движению, мышечной работе; всегда это поощряется педагогом, чтобы зарожденная радость в движении сохранилась на всю жизнь.

Целенаправленная двигательная активность дошкольников - это залог здоровья. С детьми в детском саду проводится утренняя гимнастика, физкультурные занятия, гимнастика после дневного сна, подвижные игры, физкультминутки на занятиях, индивидуальная работа по развитию

движений, физкультурные досуги, праздники, дни и недели здоровья, дыхательные упражнения, закаливающие процедуры.

Проводимая работа по формированию у детей навыков здорового образа жизни даёт результаты, способствующие появлению у детей стойкой мотивации на здоровый образ жизни, происходит осознание ими ответственности за своё здоровье.

Формы сотрудничества ДОО и семьи в вопросах приобщения детей к здоровому образу жизни

Основными целями взаимодействия педагогов с родителями в вопросах приобщения детей к здоровому образу жизни являются:

- приобщение родителей к участию в жизни ДОО путем поиска и внедрения наиболее эффективных форм работы,
- пропаганда здорового образа жизни,
- сохранение и укрепление здоровья детей,
- повышение педагогической компетенции родителей,
- формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности за сохранение собственного здоровья,
- выявление и трансляция положительного опыта семейного воспитания.

В рамках такого взаимодействия особенно эффективны интерактивные формы сотрудничества с родителями, позволяющие вовлечь их в процесс обучения, развития и познания собственного ребенка. К ним относятся: информационно-аналитические, досуговые, познавательные, наглядно-информационные формы.

Информационно-аналитические формы направлены на выявление интересов, запросов родителей, установление эмоционального контакта между педагогами, родителями и детьми. Из анкет педагоги узнают особенности дошкольников, что ребенок любит, не любит, его предпочтения.

Сюда относятся также опрос, тесты, анкетирование, «Почтовый ящик», куда родители могут помещать волнующие их вопросы.

Досуговые формы – это совместные досуги, праздники, туристические походы. Они призваны устанавливать теплые неформальные, доверительные отношения, эмоциональный контакт между педагогами и родителями, между родителями и детьми.

Познавательные формы – это ознакомление родителей с возрастными и психологическими особенностями детей дошкольного возраста, формирование у них практических навыков воспитания. К ним относятся:

- совместная физкультурно-игровая деятельность – это физкультурные оздоровительные занятия, в основе которых лежит технология эмоционального сближения взрослого и ребенка в совместной двигательной-игровой деятельности.

- «Игротека для взрослых и детей». С ее помощью родители знакомятся с разной организацией двигательной активности детей, методикой формирования физических качеств, игровых навыков ребенка («Играем вместе с ребенком», «Читаем детям о здоровье»).

- акции «Здоровью да, пагубным привычкам – нет», «Спорт- альтернатива пагубным привычкам», «Безопасность детей – в руках родителей». Основными целями проводимых акций являются: формирование системы педагогического взаимодействия ДОО и семьи в интересах развития личности ребенка, разработка технологии реализации этого взаимодействия по различным направлениям.

Наиболее эффективным методом взаимодействия с родителями по формированию основ здорового образа жизни дошкольников является метод проектной деятельности. В основу метода проектов заложена идея о направленности познавательной деятельности дошкольников на результат, который достигается в процессе совместной работы педагога, детей, родителей над определенной практической проблемой (темой). При этом родители могут быть не только источниками информации, реальной помощи

и поддержки ребенку и педагогу в процессе работы над проектом, но и стать непосредственными участниками образовательного процесса.

Наглядно-информационные формы позволяют правильно оценить деятельность педагогов, пересмотреть методы и приемы семейного воспитания. К ним относятся:

- дни открытых дверей - ознакомление родителей с дошкольным учреждением, особенностями его работы, педагогами, преодоление поверхностных мнений о деятельности ДООУ;

- создание информационного пространства «Азбука здоровья» (буклеты, памятки для родителей);

- совместные выставки детских рисунков и фотографий на тему «Моя семья на отдыхе», «Поделки из природного материала», изготовленные руками взрослых и детей;

- оформление коллажей совместно с родителями при помощи современных технологий;

- презентация семьи в форме семейной фотогазеты «Мы за здоровый образ жизни», «Папа, мама, я – спортивная семья».

Благодаря организуемым совместным мероприятиям отмечается повышение активности и взрослых и детей. Отличительной особенностью данной формы взаимодействия является то, что родители выступают в качестве помощника педагога и каждый из них – «тренером» своего ребёнка.

Система работы по формированию здорового образа жизни у дошкольников в процессе взаимодействия ДООУ с семьёй

Семья для ребёнка - источник общественного опыта. Здесь он находит пример для подражания и здесь происходит его социальное рождение. И если мы хотим вырастить нравственно здоровое поколение, то должны решать эту проблему "всем миром": детский сад, семья, общественность. Роль педагога ДООУ состоит в организации педагогического процесса, сберегающего

здоровье ребёнка и воспитывающего ценностное отношение к здоровью. В ходе совместной деятельности с детьми и в сотрудничестве с семьёй, педагог обеспечивает восхождение дошкольника к культуре здоровья.

Роль родителей в сбережении здоровья ребёнка при поддержке ДООУ состоит в конструировании природо- и культурносообразной модели поведения, в готовности принимать помощь и поддержку от специалистов ДООУ в вопросах сохранения и укрепления здоровья ребёнка, активном участии в создании культурных традиций детского сада. Это значит, что важным условием успешной работы по сохранению и укреплению здоровья детей, по формированию у них потребности в здоровом образе жизни является и то, что "здоровый образ жизни" должен стать стилем жизни окружающих его людей, т.е. педагогов и родителей.

Несмотря на заинтересованность родителей в сохранении здоровья ребёнка, им не всегда удаётся грамотно решить многие вопросы и возникшие проблемы, тем более что многие дети большую часть времени находятся в детском саду. Поэтому ДООУ должно оказать существенную помощь семье в сохранении и укреплении физического и психологического здоровья ребёнка.

Чтобы процесс создания единого образовательно-оздоровительного пространства являлся целенаправленным и результативным, необходимо определить следующие **задачи** в работе с семьей:

- изучение каждой семьи, определение уровня подготовленности родителей к совместному с педагогами решению задачи формирования основ здорового образа жизни у детей;
- мотивация родителей к совместной работе детского сада и семьи по вопросам сохранения, укрепления здоровья детей;
- психолого-педагогическое просвещение родителей с целью ознакомления с психофизиологическими особенностями детей дошкольного возраста;
- обучение практическому опыту взаимодействия с ребенком младшего дошкольного возраста по приобщению его к здоровому образу жизни;

- распространение положительного опыта семейного воспитания здорового ребенка.

Система работы по формированию основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в процессе взаимодействия ДОО с родителями должна осуществляться по следующим **направлениям**:

1. *Информационно-аналитическое.*

Цели и задачи данного направления:

- изучить степень осведомленности родителей по проблеме;
- определить особенности контингента детей (по уровню здоровья, физ. подготовленности, степени сформированности основ ЗОЖ).

На данном этапе проводится анкетирование членов семей, мониторинговые исследования по части охраны и укрепления здоровья воспитанников.

2. *Мотивационное.*

Цели:

- установить эмоциональный контакт между воспитателями, родителями и детьми;
- заинтересовать родителей вопросами формирования основ ЗОЖ у своего ребенка;
- вызвать у родителей осознанное стремление участвовать в совместной деятельности детского сада по данной проблеме.

Формы и методы:

- оформление паспортов здоровья;
- оформление фотоколлажей, выпусков семейных газет по теме воспитания здорового ребенка;
- встречи с медицинским работником, представителями семей, имеющих опыт семейного воспитания ЗОЖ;
- совместное создание и использование рекламных слоганов, агитационных плакатов.

3. *Просветительское.*

Цели данного направления:

- ознакомить с особенностями психофизиологического развития младших дошкольников, задачами Программы;

- повысить уровень психолого-педагогической культуры родителей.

На данном этапе проводятся следующие формы работы:

- наглядные (раздача буклетов, памяток, оформление стендов и др.);
- организация педагогической библиотеки по теме;
- индивидуальные беседы;
- консультации (групповые и индивидуальные);
- деловые игры;
- круглые столы;
- открытые мероприятия для родителей;
- мастер-классы;
- презентация опыта семейного воспитания в разных формах;
- родительские собрания.

4. Практическое.

Цель:

- дать практические способы приобщения детей к ЗОЖ с учетом возрастных особенностей детей и задач программы.

Методы и формы:

- организация выставок семейных творческих работ;
- изготовление нетрадиционных пособий и атрибутов для физкультурно-оздоровительной работы с детьми;
- участие в досуговых мероприятиях;
- гостевание в группе;
- совместная образовательная деятельность детей, родителей и воспитателей (совместные дидактические и подвижные игры, физические упражнения, минутки здоровья).

Совместная образовательная деятельность детей, родителей и воспитателей в рамках гостевания родителя в группе позволяет родителям

быть в роли непосредственного участника процесса, партнера ребенка и педагога. Дети при этом, испытывая естественный эмоциональный комфорт и положительные эмоции, лучше осваивают элементарные правила здорового образа жизни, новые двигательные навыки. В ходе такой деятельности у многих родителей появляются свои идеи, они придумывают новые упражнения и игры. Происходит обмен и пополнение «копилки идей».

5. Интерактивное.

Целью этого этапа является включение родителей в единый образовательно-оздоровительный процесс посредством использования интерактивных и информационных технологий.

Для реализации цели используются следующие методы работы:

- интерактивные игровые упражнения для закрепления задач Программы в домашних условиях;
- интернет-совет (индивидуальное интернет-общение воспитателя и родителей и групповое общение родителей по вопросам воспитания здорового ребенка).

Внедрение интерактивных форм в совместную деятельность детей, воспитателей и родителей вызывает живой интерес как родителей, так и детей. Яркие мобильные интерактивные игры и игровые упражнения по теме «здоровый образ жизни» позволяют эмоционально-окрашенно, с высокой степенью мотивации, а потому и более эффективно решать образовательные задачи в детском саду, а каждой семье - создать домашнюю игротеку.

Большим спросом со стороны родителей пользуется такая форма взаимодействия как Интернет-совет, в рамках которого воспитатель может ответить на волнующий родителя вопрос по электронной почте. Это позволяет индивидуально осуществлять сопровождение каждой семьи по вопросам «здоровый образ жизни», снимая, во-первых, ряд барьеров, которые могут возникнуть при непосредственном общении, во-вторых, минимализируя затраченное родителями время.

Однако самой популярной формой общения родителей на сегодняшний день является интернет-чат, в котором родители делятся друг с другой программой здорового питания, рецептами блюд, открытиями в мире спорта и другой полезной информацией, пропагандирующей здоровый образ жизни. Современные родители, с одной стороны, довольно образованные люди, а с другой - они мало информированы по вопросам педагогики, психологии, физиологии и других областей знаний.

Внедренная система работы по созданию единого образовательно-оздоровительного пространства позволяет не только наладить необходимый контакт с семьями, но – главное, сделать процесс формирования основ здорового образа жизни у дошкольников наиболее эффективным и отвечающим требованиям образовательной политики государства.

Конспект НОД по формированию ЗОЖ детей «Мы здоровье бережем» (старшая группа)

Цель: воспитывать у дошкольников бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Задачи.

Образовательные:

- формировать представление детей о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни;
- прививать потребность в ЗОЖ, уважение к физическим упражнениям и занятию спортом;
- сформировать у детей представление о полезных продуктах, в которых содержатся витамины;
- закрепить основные понятия: распорядок дня, личная гигиена, витамины, полезные продукты, ЗОЖ.

Развивающие.

- развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь;
- развивать внимание, логическое мышление, память, любознательность.

Воспитательные.

- воспитывать у детей навыки и потребность в ЗОЖ;
- воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

Ход непосредственной образовательной деятельности

Воспитатель. Дети, я приглашаю вас в круг радости. Давайте поприветствуем друг друга! Повторяйте за мной:

Здравствуй, Мир! (дети поднимают руки вверх)

Здравствуй, Свет! (руки - в стороны)

Здравствуй, добрый Человек! (дети протягивают руки вперед)

Да, ребята, человек при встрече с другими людьми говорит замечательное слово - «Здравствуйте!». Так он желает здоровья и мира своим родным, знакомым и незнакомым людям, матушке-природе. Мы с вами не просто поздоровались, а пожелали друг другу здоровья.

Воспитатель: Дети, я сегодня получила электронное письмо, подойдите поближе и давайте его прочитаем. (Открывает письмо, появляется фотография кота Матроскина).

Вы узнали его.

Воспитатель. Кот Матроскин пишет: «В Простоквашино заболел Дядя Федор. У него болит горло и голова и поднялась температура. Пожалуйста, помогите нам! Мы с Шариком не знаем, что делать».

Воспитатель: «Ребята, поможем Матроскину и Шарикку? Расскажите нашим друзьям, что нужно делать, если кто-то заболел?»

(Ответы детей.)

Воспитатель: Правильно, если кто-то заболел нужно остаться дома и вызвать врача из поликлиники. А если совсем плохо, очень высокая температура, то позвонить в скорую помощь по телефону «03». А как вы думаете, что нужно делать, чтобы не болеть? *(Ответы детей.)*

Воспитатель: «Да, дети, необходимо заботиться о своем здоровье. А, что такое здоровье? Здоровье – это когда доброе утро, удачный день, веселое настроение. Оно необходимо всем живым существам: взрослым, детям, животным и птицам. Нужно уметь и хотеть заботиться о своем здоровье. Ведь его так легко потерять.

Я предлагаю вам отправиться в путешествие, в город Здоровья, где мы сможем рассказать нашим друзьям, что нужно делать, чтобы не потерять здоровье. Для этого нам надо встать в круг, взяться за руки, закрыть глаза и произнести волшебные слова «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья!».

Воспитатель: Открываем глаза, дети, да мы с вами попали на улицу «Витаминная». Посмотрите, какие стоят дома. Вы знаете, здесь живут витамины. (Подходим к магнитной доске)

- Ребята, а для чего нужны витамины? *(Чтобы укреплялся наш организм, было крепкое здоровье).*

Воспитатель: Правильно, витамины укрепляют весь наш организм, организму легче бороться с болезнями. Нужно есть больше овощей и фруктов. Посмотрите и скажите, в каких продуктах содержится витамин А. *(Ответы детей).*

Воспитатель. Правильно - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка.

Витамин А, очень важен для зрения.

Витамин В помогает сердцу хорошо работать, дает энергию нашему организму. Посмотрите и назовите продукты, в которых есть витамин В. *(Ответы детей).*

Воспитатель: Правильно - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох.

Витамин С укрепляет весь организм, защищает от простуды. Если все – таки простудился, то с его помощью можно быстрее выздороветь. Назовите продукты в которых есть витамин С. *(Ответы детей).*

Воспитатель: Верно цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина.

Воспитатель: Витамин Д укрепляет наши косточки. Назовите продукты в которых есть витамин Д. *(Ответы детей).*

Воспитатель: Совершенно верно, солнце, рыбий жир, молоко, сыр, творог, яйца, рыба.

Воспитатель: Теперь вы поняли, насколько полезны эти продукты. Тогда проверим ваши знания. Предлагаю вам поиграть в игру «Совершенно верно!» Я зачитываю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!» А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,
И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить
Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:
Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

4. Нет полезнее продуктов — вкусных овощей и фруктов.
И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.
Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,
Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

Воспитатель: Молодцы ребята, вы замечательно справились с заданием, а теперь нам пора продолжать наше путешествие. Нас ждет следующая улица, но добраться до нее мы сможем, перейдя по мосту. *(Дети проходят по гимнастической скамье боковым приставным шагом.)*

- Мы с вами попали на улицу «Физкультурная». Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не заменит физические упражнения. Давайте подумаем, какую пользу приносят физические упражнения?

Дети: (укрепляют мышцы, закаливают организм, дарят нам бодрое, хорошее настроение, прогоняют усталость.)

Воспитатель: А какие физические упражнения делаете вы? *(Ответы детей)*

Воспитатель: Правильно утренняя гимнастика, подвижные игры, посещаете занятия, спортивную секцию катание на санках, велосипеде, плавание.

Воспитатель:

Мы устали чуточку, отдохнем минуточку.
Ой, на улице мороз, ну-ка все взяли за нос
Ни к чему нам бить баклуши, ну-ка все взяли за уши
Покрутили, повертели, вот и уши отогрели
По коленкам постучали, по плечам похлопали
И чуть - чуть потопали.

Воспитатель:

- Нам пора продолжать наше путешествие. Но, чтобы попасть на следующую улицу, которая называется – улица Чистоты, нам надо пройти через тоннель. *(Дети проползают через обруч).*

Воспитатель. Ну, вот мы и в городе Чистоты. Для того чтобы быть здоровым нужно не только правильно питаться и заниматься спортом. Еще надо соблюдать правила личной гигиены.

Воспитатель: Какие правила гигиены вы соблюдаете? Для чего это нужно делать?» *(Ответы детей.)*

Воспитатель: Одно из самых важных правил соблюдения личной гигиены, особенно когда кто-то болен правильно, использовать носовой платок. А вы знаете, как платок защищает наш организм от микробов? Давайте сделаем опыт». *Опыт с носовым платком.*

Каждый ребенок берет со стола по салфетке и кладет ее на ладонь. Воспитатель брызжет на салфетку водой. Салфетка впитала воду, и рука осталась сухая.

Дети убирают салфетку с руки и воспитатель снова брызжет. Рука намочена. Капли воды - это микробы, а салфетка – носовой платок. Вместе с детьми воспитатель делает вывод: «Для того чтобы сохранить и укрепить свое здоровье необходимо соблюдать правила личной гигиены: КАКИЕ ? (когда кашляешь или чихаешь - закрывай нос и рот платком, мыть руки с мылом, есть чистые и свежие продукты, не забывай чистить зубы и умываться, делай по утрам зарядку)».

Воспитатель: Дети, но нам пора возвращаться. Мы узнали много интересного и полезного. Я думаю, что кот Матроскин и Шарик поняли, что надо делать, чтобы не болеть, и больше им не придется ходить в аптеку за таблетками.

Закрываем глаза, взяли за руки, закрыли глаза и говорим слова: «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья!».

Ну, вот мы и вернулись. Я сейчас раздам вам смайлики, а вы должны будите нарисовать улыбку, а какую должны решить сами. Если вам понравилось путешествие в город Здоровья, то вы нарисуете веселую улыбку, а если не понравилось, то грустную.

Вам желаю не лениться, физкультурой заниматься,
Витаминами питаться. Пить лишь соки и нектары,
Есть арбузы и бананы. Яблоки, изюм и киви,
Манго сладкое и дыни, не болейте, улыбайтесь,
Быть здоровыми старайтесь!

Конспект НОД по формированию ЗОЖ детей

«Путешествие в страну Здоровья»

(подготовительная группа)

Цель: формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью и потребность к здоровому образу жизни.

Задачи:

Образовательные:

- Продолжать знакомить детей с устройством тела человека.
- Уточнить знания детей о понятиях «здоровье», «болезнь» и «причины болезни».

- Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания.

- Расширить знания о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия.

- Знакомить детей с тем, как витамины влияют на организм человека.

Развивающие: развивать воображение, творческие способности, индивидуальное самовыражение детей, связную речь, внимание, словесно - логическое мышление, мелкую моторику.

Совершенствовать подвижность артикуляционной моторики, формировать навыки правильного рационального дыхания.

Воспитательные: воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

Материал: плащ и головной убор для Волшебницы, зеркало. Иллюстративный материал - плакат «Строение тела человека», пособие «Продукты питания». Для показа опыта: стаканчики с водой и трубочки по количеству детей. Карточки с названием витаминов А, В, С, D; смайлики по количеству детей.

Предварительная работа: Рассматривание анатомического атласа. Беседы «Чтобы стать здоровым», «Изучаем свой организм», «Микробы и вирусы», «Витамины и здоровый организм».

Дидактические игры: «Угадай настроение», «Собери человечка», «Полезно - неполезно».

Чтение справочной литературы. Л. В. «Букварь здоровья», Г.К. Зайцев «Уроки здоровья».

Загадывание и разгадывание загадок о продуктах питания.

Разучивание пальчиковых игр, точечного массажа по методике А.А. Уманской.

Ход непосредственной образовательной деятельности.

Воспитатель: Ребята к нам сегодня пришли гости! Давайте с ними поздороваемся! Ребята, а вы знаете, что обозначает слово

«здравствуйте»? *(ответы детей)* Когда мы его произносим, то не только приветствуем человека, но и желаем ему здоровья.

(Дети стоят вокруг воспитателя)

Пальчиковая гимнастика: «Здравствуй, солнце золотое!»

Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, вольный ветерок!

Здравствуй маленький дубок!

Мы живем в одном краю

Всех я вас приветствую!

(с пальчиками правой руки по очереди «здороваются» пальчики левой руки, похлопывая друг друга кончиками).

Воспитатель: Ребята, а как вы думаете, что у человека самое дорогое на свете? Ответить на этот вопрос нам поможет волшебное зеркальце *(дети по очереди смотрятся в предложенное зеркало)*.

Что вы в нем увидели?

Дети: себя.

Когда у вас хорошее настроение?

Дети: да

А когда у вас хорошее настроение?

Дети: когда мы здоровы.

Так что же дороже всего на свете?

Дети: наше здоровье.

Воспитатель: Ребята, есть на свете страна Здоровья. В этой стране живут здоровые и жизнерадостные жители, а самую главную из них зовут Волшебница здоровья. Я получила от неё письмо: «Дорогие ребята! Я узнала, что вы очень многое знаете про свое здоровье, о том, как надо его беречь и укреплять. А не хотите ли вы поделиться с нами своими знаниями?»

Ответы детей - хотим.

Воспитатель: Ну, тогда нам надо попасть в эту страну Здоровья. Я вам предлагаю стать воздушными шариками. *(звучит музыка)*

Упражнение на дыхание:

Воспитатель: Вдохнули носом глубоко, выдох через рот, надуваем шарик, не торопитесь. Дышим и представляем себе, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше.

Мини - этюд «Воздушные шарики».

(Дети, выполняя упражнение, «превращаются» в воздушные шарики и разлетаются в разные стороны).

Воспитатель: полетели легкие, разноцветные шарики, разлетелись кто куда в разные стороны, ветер то сильнее, то тише, шарики летят то быстрее, то медленнее. Остановились, закрыли глаза. *(В это время воспитатель переодевается в костюм Волшебницы)*

Воспитатель: «Раз, два, три - вот опять ребята мы».

Воспитатель: Ребята, вот вы и попали в страну Здоровья.

Я очень рада вас видеть. Я Волшебница Здоровья.

Ребята, а знаете ли вы, что такое здоровье и что такое болезнь и как нужно заботиться о себе?

Воспитатель: Скажите, кто из вас болел в этом году? А знаете ли вы, почему это произошло? Правильно. В ваш организм попали микробы.

Игра с мячом «Болезнь - здоровье»

(Дети стоят по кругу)

Воспитатель: я буду называть, как выглядят части тела у здорового человека, а вы должны не только ответить, как они выглядят у человека, который болен, но и поймать мяч. Отвечайте:

Глаза у здорового человека веселые, а у больного человека.

Дети отвечают - грустные *(отвечают и ловят мяч)*,

Голос звонкий, а у больного человека?

(дети - тихий),

Нос сухой, а больного человека?

(дети - мокрый),

Глаза счастливые, а у больного человека?

(дети - несчастные),

Настроение хорошее, а когда человек болен?

(дети - плохое).

Воспитатель: Ребята, как могут попасть микробы в наш организм?

Ответы детей: через грязные руки, по воздуху при кашле.

Воспитатель: Как можно бороться с микробами?

Ответы детей: мыть руки.

Воспитатель: Как часто надо мыть руки?

Воспитатель: Какими предметами и вещами можно пользоваться всем вместе, а какими только одному? Давайте проверим.

Воспитатель вызывает ребенка и спрашивает:

- Можно ли пользоваться этим предметом всем вместе?

Игра «Можно - нельзя».

(Дети стоят вокруг воспитателя).

Воспитатель:

Полотенце, карандаши, кисточка. Носовой платок, зубная щетка, книга, расческа. Ключи, зубная паста, игрушки.

Ребята, не всеми вещами можно пользоваться всем вместе, есть вещи, которыми человек пользуется один - это личные вещи.

Воспитатель: Ребята, какое волшебное заклинание мы знаем?

Ответы детей: «От простой воды и мыла у микробов тает сила»

Воспитатель: Молодцы, правильно! Бороться с микробами и болезнями нам помогают целебные звуки. Какие? Сейчас я вам покажу!

Если у нас болит горло, надо превратиться в комарика и спеть его песню. Давайте приложим руку к горлу и произнесем 3-3-3 *(дети выполняют упражнение)*.

Когда начинаем кашлять, становимся большими жуками, приложите ладонь к груди, произносим ж-ж-ж.

А когда очень устали и болит голова, слушаем шум волн, произносим с-с-с.

Воспитатель: Ребята, как можно помочь своему организму стать крепким и здоровым?

Ответы детей - заниматься спортом, гулять на свежем воздухе.

Воспитатель: Совершенно верно. А мы еще умеем делать точечный массаж для профилактики простудных заболеваний.

(Дети выполняют комплекс точечного массажа по А. А. Уманской).

«Улитка»

Сначала мы выполним упражнение для носа.

«От крылечка до калитки три часа ползли улитки, три часа ползли подружки, на себе таща избушки». *(Указательными пальцами к крыльям носа выполняем круговые движения, при этом нажимаем плавно)*

А теперь выполним массаж ушных раковин.

«Чтобы уши не болели, разотрем мы их скорее» *(поглаживаем уши кончиками пальцев сверху вниз).*

«Вот сгибаем, разгибаем и опять все повторяем».

Воспитатель: а знаете ли вы, из каких частей состоит тело человека?

(попросить показать ребенка на плакате части тела человека)

Воспитатель: А знаете ли вы, что умеет делать ваше тело?

Ответы детей - дышать, говорить, есть, пить, видеть, двигаться.

Воспитатель: да ребята и помогают ему в этом наши помощники, которые мы видим - руки, глаза, уши, ноги.

Воспитатель: Ребята, а сейчас мы с вами проведем опыт. Для этого нам нужен стакан с водой и трубочка. Загляните внутрь этой трубочки. Что вы там видите? *(Дети: ничего)* Сейчас мы увидим, кто там прячется. Один, два, три, невидимка, из трубочки беги. *(Опускаем трубочку в воду и подуем в нее, из трубочки бегут пузырьки).*

Воспитатель: Что за невидимка сидел в трубочке?

(Дети: Это воздух).

Воспитатель: Правильно, дети. А для чего нужен воздух?

(ребенок рассказывает стих)

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет,

Дышат птицы и цветы,

Дышит он, и я, и ты.

Воспитатель: А сейчас мы с вами сделаем дыхательное упражнение: «Заблудились в лесу». Нужно на выдохе сказать «а-у-у».

Воспитатель: Ребята, а какой должна быть наша пища.

Ответы детей: полезной.

Воспитатель:

Давайте поиграем в *игру «Полезное - неполезное».*

Я буду называть продукты, а вы один раз хлопните в ладоши, если это полезные продукты, если неполезные - хлопать не надо.

Капуста, конфеты, морковь, торт, яблоко, мороженое, мясо, чипсы.

Как вы думаете, что будет с человеком, если питаться одними сладостями? *(ответы детей)*

Воспитатель: Вам необходимо знать, что организму человека нужны различные продукты. Особенно полезны сырые овощи и фрукты: у того, кто их постоянно употребляет, как правило, бывает хорошее, бодрое настроение, гладкая кожа, изящная фигура.

— А вот конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах, очень вредны для здоровья.

- Конечно же, не стоит полностью отказываться от сладкого. Однако необходимо употреблять разнообразную пищу – чтобы быть крепким, здоровым и быстро расти.

Послушайте стихотворение о пользе витаминов. *(Ребенок читает стих)*

В банане и йогурте, в горстке малины-

Повсюду чудесные есть витамины.

Они берегут нас от всяких болезней.

Чем больше их в пище, тем пища полезней.

Воспитатель: Прослушав это стихотворение мы можем сказать в каких продуктах содержатся витамины А, В, С, Д. *(показ картинок)*

Витамин **А** содержит в продуктах питания: свекла, дыня, морковь, чеснок, капуста, петрушка, персики, шпинат, тыква, репа, сельдерей.

Витамин **В** – рис, изюм, рыба, яйца, сыр, йогурт, орехи, бананы, горох, печень, хлеб, грибы, творог, салат. В животных продуктах – баранина, говядина, крабы, моллюски.

Витамин **С** – черная смородина, шиповник, апельсины, лимоны, лук, петрушка.

Витамин **Д** – рыбий жир, печень, трески, говяжья печень, сливочное масло.

Воспитатель:

Ребята, я вижу, что вы знаете очень много о своем здоровье, как его сохранить, как стать сильными, крепкими и здоровыми. Ну а теперь нам пора прощаться, очень жаль ребята мне с вами расставаться. Давайте снова превратимся в воздушные шарики и полетим обратно в детский сад. *(звучит музыка)* Вам нужно представить, что вы воздушные шары. Вы полетели в детский сад. Остановились, закрыли глаза. «Раз, два, три – вот опять ребята мы». Откройте глаза, вы снова в детском саду. Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо. Ведь радостное настроение и улыбка помогают нашему здоровью.

Ребята, я сейчас раздам вам смайлики, а вы должны будите нарисовать улыбку, а какую должны решить сами. Если вам понравилось путешествие в Страну Здоровья, то вы нарисуете веселую улыбку, а если не понравилось, то грустную.

А сейчас я хочу угостить вас фруктовым сюрпризом, в котором много витаминов.

Список использованной литературы:

1. Евдокимова Е.С. Педагогическая поддержка семьи в воспитании дошкольника / Е.С. Евдокимова. – М.: ТЦ Сфера, 2010. – 96 с.
2. Кареева Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы / Т.Г. Кареева. – Волгоград: Учитель, 2013. – 170 с.
3. Микляева Н.В. Создание условий эффективного взаимодействия с семьёй: методическое пособие для воспитателей ДООУ/ Н.В. Микляева. – М.: Айрис-пресс, 2010.- 144с.
4. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2010 .
5. Овчинникова Т.С. Здоровьесберегающие технологии в ДООУ/ Т.С. Овчинникова – М.: Сфера, 2012. – 157 с.
6. Подольская Е.И. Формы оздоровления детей 4 -7 лет. - Волгоград: Учитель, 2008.
7. Соловьев Г.М. Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной физкультуры / Г.М. Соловьев. – Ставрополь: СГУ, 2012. – 111 с.
8. Тарасова Т.А., Власова Л.С. Я и мое здоровье. - М.: Школьная Пресса, 2008.
9. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. №1155

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение № 1.

Конспект родительского собрания на тему: «Здоровый образ жизни»

Цель: выстраивание взаимодействия с семьями по укреплению здоровья детей.

Задачи:

1. Способствовать получению практических навыков по проведению оздоровительных мероприятий в домашних условиях.
2. Дать соответствующие рекомендации по данному вопросу.

Ход родительского собрания.

1. Родители знакомятся с выставкой рисунков детей на тему: «Здоровый образ жизни».

2. Выступление воспитателя.

Здравствуйтесь, уважаемые родители! Мы очень рады видеть вас на очередном родительском собрании.

Жизнь в современном мире ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни. Наше будущее - это наши дети. Наша Родина только тогда будет сильной, процветающей и конкурентно – способной страной, когда будет здоровым её подрастающее поколение.

Нет задачи важнее и вместе с тем сложнее, чем вырастить здорового человека. А чтобы понять всю многогранность этой проблемы, необходимо уточнить, что такое здоровье. «Здоровье - это состояние полного физического, психического, социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов». Выпадение хоть одной из этих структурных частей приводит к утрате целого.

Как укрепить и сохранить здоровье детей? Каким образом способствовать формированию физической культуры ребёнка? Как привить навыки здорового образа жизни? Когда это начинать? Как помочь подрастающему ребёнку реализовать своё право на здоровье и счастливую жизнь?

Ответы на эти вопросы волнуют как педагогов, так и родителей.

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении всей последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Вот почему, так важно сформировать привычку к здоровому образу жизни в дошкольном возрасте.

Так что же взрослые могут сделать, для того чтобы приобщить детей к здоровому образу жизни? Это мы с вами постараемся выяснить во время нашей встречи.

Приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ, а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Полноценному, гармоничному и физическому развитию ребенка способствует гибкий режим дня, соблюдение гигиенических требований. Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима детей. Она направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков. Зрительная, дыхательная, корригирующая, пальчиковая гимнастика на соответствующих занятиях, ежедневно во время режимных моментов) Физкультминутки проводятся ежедневно на всех занятиях (развитие речи, рисование, математика и др.)

Их цель – поддержание умственной работоспособности детей на достаточно высоком уровне. эмоциональные разрядки, релаксация; Основной формой обучения ребенка движениям и развития физических качеств являются физкультурные занятия, проводимые в детских садах 2 раза в неделю.

Наиболее эффективной формой обучения дошкольников спортивным играм и упражнениям являются организованные занятия на прогулках.

Прогулка.

Помимо физкультурных занятий, во время прогулки дети занимаются подвижными играми и физическими упражнениями. Благотворное влияние оказывает на здоровье ребенка труд. Для сохранения жизни и здоровья детей мы закрепляем Правила дорожного движения.

Оздоровительный комплекс после дневного сна: гимнастика пробуждения, самомассаж стоп, кистей рук, ходьба по дорожкам здоровья, использование трубочек-массажеров, воздушно-водные процедуры проводится ежедневно. Организм ребенка после сна требует постепенного "пробуждения" и подготовки к активной деятельности. В группе мы играем в спокойные игры – дидактические, настольные, сюжетно-ролевые игры.

Невозможно представить себе жизнь ребенка в д/саду без веселых досугов и развлечений, шумных праздников, соревнований, интересных игр. Одни развивают сообразительность, другие смекалку, третьи воображение и творчество, но объединяет их общее воспитание у ребенка потребности в движении и эмоциональном восприятии жизни. Целью таких праздников является активное участие детского коллектива группы, посредством чего выявляются двигательная подготовленность детей, умение проявлять

физические качества в необычных условиях и игровых ситуациях.
«Мы за здоровый образ в жизни»

Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с семьей. Прошу поделиться опытом Вас, уважаемые родители. Обмен опытом родителей «Здоровый образ жизни в нашей семье»

- Когда нужно начинать прививать навыки здорового образа жизни детям?
- Как Вы укрепляете и сохраняете здоровье детей?
- Какие закаливающие процедуры Вы проводите с детьми дома?

Игра «закончи пословицу»

- В здоровом теле – здоровый дух;
- Береги платье с нову, а здоровье с молоду;
- Если не бегаешь пока здоров, придётся побегать, когда заболеешь;
- Курить – здоровью вредить;
- Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья;
- Чистота – залог здоровья.

Игра «Аппетитно и полезно!»

Родители должны из фруктов сделать такой фруктовый салатик, от которого ребёнок не смог бы отказаться. Родители проявляют всю свою фантазию и на блюде появляются не просто салаты, а настоящие картины. Так всё красиво и аппетитно.

3. Выступление медсестры.

Заболеваемость детей. Анализ групп здоровья детей. Советы по укреплению здоровья.

4. Выступление психолога.

Здоровье человека заключается в гармонии духовного, душевного и физического.

Анкетирование родителей на тему: ЗОЖ

Игра «Свое мнение»

Родители садятся в круг. Мяч передаётся по кругу. Взяв мяч в руки, родители продолжают начатое ведущим предложение «Мой ребёнок будет здоровым, если я...»

5. Заключение.

Родители делятся мнениями о собрании. Высказывают свои предложения на будущее. Каждому родителю вручаются памятки.

Решения собрания.

1. Пусть в каждой семье господствует дух здоровья, культ здоровья.
2. Соблюдать дома рекомендации, полученные от педагогов, медсестры и психолога.
3. Вести в семье здоровый образ жизни, отказавшись от вредных привычек самим и поддерживать у детей стремление к здоровому образу жизни.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СВОИХ ДЕТЕЙ

1. Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребёнка, он – ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.
5. Обнимать ребёнка следует не менее четырёх раз в день, а лучше – 8 раз.
6. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.
7. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
8. Личный пример по здоровому образу жизни – лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду.
10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.
11. Лучший вид отдыха – прогулка с семьёй на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребёнка – совместная игра с родителями.

«Семь родительских заблуждений о морозной погоде»

1. Многие считают, что ребенка надо одевать теплее. Дети, которых кутают, увы, чаще болеют. Особенно опасно слишком тепло одевать детей, уже умеющих ходить. Движения сами по себе согревают организм, и помощь «ста одежек» излишняя. В организме нарушается теплообмен, и в результате он перегревается. Тогда достаточно даже легкого сквозняка, чтобы простыть.

2. Многие считают: чтобы удерживать тепло, одежда должна плотно прилегать к телу. Парадоксально, но самое надежное средство от холода – воздух. Оказывается, чтобы лучше защищаться от низкой температуры, надо создать вокруг тела воздушную прослойку. Для этого подойдет теплая, но достаточно просторная одежда. Что надеть под куртку или пальто? Сначала майку или футболку из хлопка, который хорошо впитывает пот, потом пуловер или шерстяной свитер, свободный, но плотно прилегающий на шее и запястьях. На ноги – шерстяные носки и теплые ботинки на меху или сапожки, но не тесные, а такие, чтобы большой палец ноги мог легко двигаться внутри.

3. Многие считают: если малышу холодно, он обязательно даст об этом знать. Ребенок до 2 – 3 лет еще не может сказать «Мне холодно», не умеет стучать зубами и дрожать. Жировая прослойка под кожей у него еще очень мала, и система терморегуляции сформировалась не до конца. Единственной реакцией сильно замерзшего малыша станут бледность и непреодолимое желание спать. Имейте в виду: момент, когда тело ребенка расслабляется, сигнал опасности! Не радуется «умилительная» зимняя картинка – спящий в санках ребенок. Ведь он не движется – он отдан в неласковые руки мороза.

4. Многие считают, что зимой вполне достаточно погулять часок. На этот счет нет строгих правил. Все зависит от закаленности ребенка и уличной температуры. Для младенца, которому всего несколько дней от роду, прогулки должны быть ограничены, особенно в сильные морозы (ниже 10 градусов). Но если ребенку исполнился месяц, смело гуляйте подольше – несколько часов. Максимально допустимая температура для прогулок с малышом первого года жизни – минус 15 градусов; а опасные «спутники» зимнего воздуха – высокая влажность и ветер. Дети лучше переносят холод, если их покормить перед прогулкой – особенно тепло дает пища, богатая углеводами и жирами. Поэтому лучше выйти погулять сразу после еды.

5. Многие считают – беда, если у ребенка замерзли уши. В сильный мороз, боясь отита, мамы и бабушки используют целый арсенал, состоящий из платочков, шапок-ушанок, шапок-шлемов. Однако, если у ребенка воспаление ушей, это вовсе не значит, что переохладились именно они.

Анатомическое строение детского уха таково, что просвет евстахиевых труб гораздо шире, чем у взрослого. Даже при легком насморке жидкие выделения из носа через носоглотку легко туда затекают, неся с собой инфекцию. Чаще всего именно из-за этого возникают отиты, а не из-за того, что «застудили» уши. Позаботьтесь поплотнее закрыть шею и затылок ребенка – именно здесь происходит наибольшая потеря тепла. А уши надо закалять с самого рождения – не надевать слишком плотно прилегающие многочисленные платочки и шапочки.

6. Многие считают: раз ребенок замерз, нужно как можно быстрее согреть его. Это и верно, и не верно. Согреть нужно, но не в «пожарном порядке». Например, если положить замерзшие пальчики ребенка на батарею центрального отопления или подставить их под струю горячей воды – беды не миновать. Резкий контраст температур может вызвать сильную боль в переохлажденном участке тела или, хуже того, нарушение работы сердца! Чтобы согреть малыша, прежде всего переоденьте его в теплое сухое белье, положите в кровать и укройте одеялом. Обычной комнатной температуры вполне достаточно. Если ребенок озяб, можно предложить ему негорячую ванну – пусть поплавает, порезвится.

7. Многие считают, что простуженный ребенок не должен гулять. Если температура малыша не повышена, прогулки нужны обязательно! Держать больного ребенка неделями в квартире – не лучший выход. Наверно, вы заметили, что на свежем воздухе даже насморк как будто отступает, нос прочищается, начинает дышать. Ничего, если будет и морозец. Следите, чтобы ребенок не дышал ртом, чтобы его не продуло ветром и он не вспотел. Не позволяйте ему много двигаться: ни к чему пока беготня или катание с горки. Гуляйте «за ручку» - чинно и благородно, как говаривали в старину.

**Мастер-класс для родителей «Здоровье детей в наших руках»
(с использованием здоровьесберегающих технологий)**

Задачи:

1. Ознакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада.
2. Формировать у родителей мотивацию здорового образа жизни, ответственность за свое здоровье и здоровье своих детей.
3. Повысить педагогическое мастерство родителей по использованию здоровьесберегающих технологий в домашних условиях.

Ожидаемые результаты: Расширение представлений у родителей, мотивации к здоровому образу жизни, формирование ответственности за здоровье детей, использование родителями здоровьесберегающих технологий в домашних условиях.

Разрешите представиться, я инструктор по физической культуре. Ваши дети посещают мои занятия. Я занимаюсь физическим воспитанием детей, но как вы знаете, решение задач физического воспитания невозможно без мероприятий по оздоровлению детей.

Поэтому в своей работе помимо физической подготовки я использую здоровьесберегающие технологии.

Древняя восточная мудрость гласит: «Человек в молодости тратит здоровье на то, чтобы заработать деньги, а в старости тратит деньги на то, чтобы выкупить здоровье. Но никому это пока не удавалось».

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых не возможен здоровый образ жизни.

От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни у детей, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека.

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и детей.

Сейчас хотелось бы предложить вам посмотреть презентацию по теме «Здоровьесберегающие технологии».

2. Просмотр презентации. Здоровьесберегающие технологии.

Наша цель на сегодня:

- познакомить с современными здоровьесберегающими технологиями ДОУ;

показать применение технологий в ходе работы с детьми дошкольного возраста;

- соответствующие рекомендации по данному вопросу.

Стопотерапия – это средство профилактики и коррекции плоскостопия.

Благодаря стопотерапии повышается выносливость стопы к нагрузкам, укрепляются мышцы, суставы пальцев ног, активизируются биологические точки, находящиеся на стопе.

Гимнастика глаз – это эффективная помощь при переутомлении зрения, укрепление мышц глаза, которое ребенок может оказать себе самостоятельно, а также профилактика глазных заболеваний.

Занятия «Азбука здоровья».

Эти занятия посвящены вопросам просвещения детей о здоровом образе жизни.

Гимнастика пальчиковая – это гимнастика для развития мелкой моторики руки (*рекомендована всем детям, особенно с речевыми проблемами*).

Дыхательные гимнастики и игры на дыхание – улучшают общее состояние ребенка, увеличивают подвижность грудной клетки, улучшают сердечно-сосудистую систему, развивают дыхательную мускулатуру, улучшают кровообращение в легких.

Игровой самомассаж является основой оздоровления детского организма.

Это уникальная тактильная гимнастика, благодаря которой в мозг поступает мощный поток импульсов от рецепторов расположенных в коже.

- снимает стресс;
- улучшает самочувствие;
- оказывает благотворное влияние на весь организм;
- способствует развитию речи.

Перечисленные современные виды здоровьесберегающих технологий применяются в ходе работы с детьми комплексно. Но результат был бы еще лучше, если бы прослеживалась некая взаимосвязь в решении данного вопроса между ДОУ и нашими родителями. Все, что мы делаем в детском саду, должно находить поддержку в семье.

А сейчас нам бы хотелось дать ряд практических рекомендаций – несколько упражнений из комплекса по дыхательной гимнастике и упражнений для самомассажа.

Так как дети в любом возрасте любят играть, то упражнения желательно проводить в игровой форме.

Давайте и мы с вами поиграем!

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ МАССАЖ ВСЕГО ТЕЛА

Быстрые, частые хлопки на соответствующие слова.

Чтобы не зевать от скуки, Постучим и тут, и там,

Встали и потерли руки, И немного по бокам.

А потом ладошкой в лоб Не скучать и не лениться!

Хлоп-хлоп-хлоп. Перешли на поясницу.

Щеки заскучали тоже? Чуть нагнулись, ровно дышим,

Мы и их похлопать можем. Хлопаем как можно выше.

Ну-ка дружно, не зевать:

Раз-два-три-четыре-пять.

Вот и шея. Ну-ка, живо

Переходим на загривок.

А теперь уже, гляди,

Добрались и до груди.

Постучим по ней на славу:

Сверху, снизу, слева, справа.

«НЕБОЛЕЙКА»

(самомассаж биологически активных зон кожи)

Чтобы горло не болело, мы его погладим смело. *(Поглаживать ладонями шею мягкими движениями сверху вниз.)*

Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать. *(Указательными пальцами растирать крылья носа.)*

Лоб мы тоже разотрём, ладошку держим козырьком. *(Приложить ко лбу ладони «козырьком» и растирать его движениями в стороны – вместе.)*

«Вилку» пальчиками сделай, массируй ушки ты умело! *(Раздвинуть указательный и средний пальцы и растирать ушную зону.)*

Знаем, знаем – да-да-да, нам простуда не страшна! *(Потирать ладошки друг о друга.)*

«НЕПРОСТАЯ ШИШКА» *(самомассаж шишкой)*

Этот шишка непростая, вся колючая, такая!

Меж ладошками кладем, им ладошки разотрем.

Вверх, вниз его катаем, свои ручки развиваем.

Движения соответствуют тексту.

«ДОБЫВАНИЕ ОГНЯ» *(самомассаж шестигранным карандашом)*

Положить шестигранный карандаш на ладошку, прикрыть его другой ладонью и прокатить между ладонями сначала медленно, потом быстрее от кончиков пальцев к запястьям.

«Быстро палочкой мы трем –

Огонек сейчас найдем»

«КОТЁНОК» *(самомассаж прищепкой)*

«Кусается сильно котёнок-глупыш,

Он думает: это не палец, а мышь.

- Но я же играю с тобою, малыш!

- А будешь кусаться — скажу тебе «кыш!».

Игры с прищепками особенно полезны, если пальчики ребенка действуют неуверенно, неловко. Игры хорошо развивают щипковый хват, способность перераспределять при щипковом хвате мышечный тонус. Очень важно заниматься последовательно (правая рука, левая рука, обе руки, переходить от простого к сложному (прикреплять прищепку большим и средним пальцами, большим и безымянным, большим и мизинцем). Бельевой прищепкой на ударные слоги стиха поочередно «кусаем» ногтевые фаланги: от

указательного к мизинцу и обратно. После 1-го двустушия — смена рук. (*Проверьте на себе, чтобы прищепки были не слишком тугими.*).

МАССАЖ ПАЛЬЦЕВ РУК С ПОМОЩЬЮ ЗУБНЫХ ЩЕТОК

Массаж должен быть нежесткой зубной щеткой. Щетки индивидуальны и тщательно обрабатываются мылом после использования. Самое главное: ребенку не должно быть больно!

Этапы массажа:

- поглаживание – легкое, затем более интенсивное;
- разминание – щетка прижимается к коже и, не сдвигаясь по поверхности, вращательными движениями разминает глубже лежащие ткани;
- вибрация – похлопывание щеткой.

«ПАЛЬЧИКИ-УДАЛЬЧИКИ»

Начиная с большого и до мизинца растирать зубной щеткой сначала подушечки пальца, затем медленно опускаться к его основанию.

«Я возьму зубную щетку, чтоб погладить пальчики.

Станьте ловкими скорей, пальчики-удальчики.»

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Мы рассказали вам сегодня много интересного. Надеемся, что информация окажется для вас полезной. И в завершении нам бы хотелось напомнить о том, что личный пример родителей в любом деле важнее всего! Потому здоровые дети – это не только счастливые дети, но и, прежде всего, счастливые родители!

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ! ДО НОВЫХ ВСТРЕЧ!

Приложение № 3.

Конспект семинара – практикума с педагогами «Организация совместной работы ДОУ и родителей по формированию здорового образа жизни у дошкольников»

Цель: создание информационного пространства для обмена педагогическим опытом и повышения профессиональной компетентности, мастерства педагогов ДОУ по взаимодействию с родителями по формированию ЗОЖ у дошкольников.

Материальное обеспечение семинара: мультимедиа-проектор, ПК, экран, бумага, ручки, мяч, доска, маркер.

Подготовительная работа:

- Памятка для воспитателей «Формы работы с семьей по формированию здорового образа жизни у дошкольников».
- Просмотр занятия по физкультуре в подготовительной группе.
- Конкурс на лучшее методическое пособие по формированию ЗОЖ

План проведения:

Часть I. Теоретическая.

1. Вступительное слово. Знакомство – приветствие.
2. Доклад «Формирование предпосылок здорового образа жизни у детей»

Часть II. Практическая – коллективная деятельность.

1. Игры на раскрытие понятия «Здоровый образ жизни»:
 - упражнение «Воздушный шар» (о ценности здоровья для человека);
 - решение кроссворда «Здоровье»;
 - деловая игра «Виды здоровья» (работа в командах).
2. Тема ЗОЖ в пословицах и поговорках.
3. Просмотр презентации «Формирование основ здорового образа жизни у детей разных возрастных групп в условия МДОУ»
4. Работа в командах. Провести игровой массаж, зрительную и пальчиковую гимнастику.
5. Консультация для воспитателей «Формы взаимодействия МАДОУ с семьей по формированию здорового образа жизни у детей».
6. Разработка памятки для родителей «Здоровье ребёнка» («программа минимум» в обучении детей здоровому образу жизни).

Часть III. Закрепление материала. Подведение итогов. Выводы по семинару.

1. Коллективная работа - Заполнение таблицы:
 - «Подобрать наиболее рациональную форму ознакомления родителей с темами по формированию ЗОЖ дошкольника, обозначить участников»
 - «Формы взаимодействия с родителями по формированию у детей представлений о ЗОЖ»
2. Домашнее задание.
3. Демонстрация методических материалов примерных форм работы с родителями для формирования ЗОЖ у детей.
4. Совместная формулировка выводов по семинару.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

Часть I. Теоретическая.

1. Вступительное слово. Знакомство. Приветствие.

- Добрый день, уважаемые педагоги! Сегодня мы с вами проводим семинар по видам и способам организации совместной работы ДОУ и родителей по формированию здорового образа жизни у дошкольников.

Сегодня медики не в состоянии справиться с проблемами ухудшения здоровья, поэтому встает вопрос о формировании осознанного отношения к здоровью и здоровому образу жизни (ЗОЖ). Работа в данном направлении ложится на плечи педагогов. Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий зависит от программы, по которой работают педагоги, конкретных условий дошкольного образовательного учреждения (ДОУ),

профессиональной компетентности педагогов, а также показаний заболеваемости детей.

Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем.

- Начать нашу встречу мне хотелось бы с игры, в которой каждый охарактеризует себя во взаимоотношении с другими людьми. Тот, у кого в руках мяч, называет свое имя и прилагательное на первую букву своего имени, которое бы его характеризовало во взаимодействии с другими людьми. Например, Наталья - настойчивая, Марина – миролюбивая и т.д.

- Одному древнему философу задали вопрос: «Что является ценным для человека – богатство или слава?» И он ответил так: «Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного, но богатого короля».

Что же такое здоровье? На сегодняшний день в соответствии с ФГОС ДО направление «*Физическое развитие*» занимает ведущее место в воспитательно-образовательном процессе дошкольников. И это не случайно!

Последние статистические данные говорят, что XXI век начался с резкого ухудшения такого существенного показателя как здоровье дошкольника. На 8% снизилось число здоровых детей. На 6,7% увеличилось число детей с нарушениями в физическом развитии. В этой связи возникает необходимость формирования основ здорового образа жизни детей и их родителей. Предлагаю Вам прослушать информацию на эту тему.

2. Доклад «Формирование предпосылок здорового образа жизни у детей».

Часть II. Практическая – коллективная работа.

1. Игры на раскрытие понятия «Здоровый образ жизни».

Как известно, хорошее здоровье способствует успешному воспитанию и обучению, а успешное воспитание и обучение – улучшению здоровья. Образование и здоровье неразделимы.

Когда впервые детям задаешь вопрос, “что же самое дорогое и ценное, в жизни человека”, то чаще всего слышишь в ответ: “деньги”, “машина”, “золото” и т.д. Иногда после наводящих вопросов называют “здоровье”, “жизнь”, а бывает, и не упоминают их в числе основных ценностей. Спрашиваешь: “Вы болеете дети?” Все дружно говорят: “Да” - “А чем вас лечат?” - “Таблетками. А можно быть здоровым без таблеток?” - “Нет!” Такие ответы говорят о том, что детей нужно учить быть здоровыми. Из детства “ребенок выносит то, что сохраняется потом на всю жизнь”.

Януш Корчак писал: “Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясним им, и они будут беречься”

Упражнение «Воздушный шар» (о ценности здоровья для человека).

Нарисуйте воздушный шар, который летит над землей. Дорисуйте человечка в корзине воздушного шара. Это Вы. Вокруг Вас ярко светит солнце, голубое небо.

Напишите, какие 9 ценностей важные для Вас настолько, что Вы взяли бы их с собой в путешествие (например, деньги, здоровье, семья, работа, любовь и др.).

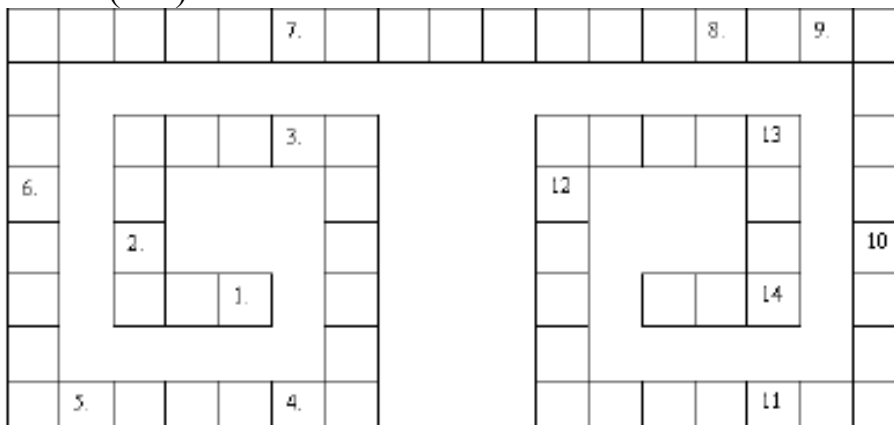
А теперь представьте, что ваш воздушный шар начал снижаться и грозит скоро упасть. Вам нужно избавиться от балласта, чтобы подняться вверх. Сбросьте балласт, то есть вычеркните 3 (а потом еще 3) слова из списка. Что вы оставили в списке?

Все зачитывают по кругу свои жизненные ценности. Ведущий записывает их на доске. Если слова повторяются, то старший воспитатель ставит плюсы.

Затем определяется рейтинг жизненных ценностей по количеству плюсов и по важности для присутствующих. Например, 1 место – здоровье, 2 место – семья и т.д.

Решение кроссворда «Здоровье».

1. Один из природных закаляющих факторов -(вода).
2. Лекарственное растение, название которого происходит от имени древнегреческого бога Адонис - (горичвет).
3. Бегун на короткие дистанции - (спринтер).
4. Точно размеренный распорядок действий на день - (режим).
5. Продукт питания, полезный для здоровья ребёнка - (молоко).
6. Крупнейшие международные спортивные соревнования - (олимпиада).
7. Вид спорта - (альпинизм).
8. Предмет для игры в спортивные и подвижные игры - (мяч).
9. Растение, обладающее фитонцидными свойствами - (чеснок).
10. Спортивный инвентарь - (коньки).
11. Способность организма противостоять различным болезнетворным микроорганизмам - (иммунитет).
12. Вид активного отдыха - (туризм).
13. Витаминный напиток - (морс).
14. Физиологический процесс, во время которого происходит отдых организма - (сон).



Деловая игра «Виды здоровья».

Разделиться на 3 команды. Зачитать термин «Здоровье».

«Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия», т. е. здоровье – это нормальное состояние организма, когда все наши органы работают дружно, ритмично, согласованно между собой и окружающей средой (*вдох – выдох, сон – бодрствование*).

Задание. Что такое физическое здоровье, психическое здоровье, социальное здоровье?

1 команде – физическое здоровье, 2 команде – психическое здоровье, 3 команде – социальное здоровье.

Итак, мы с вами рассмотрели три основных аспекта здоровья, которые составляют основу ЗОЖ.

1. **Тема ЗОЖ в пословицах и поговорках.** Замените предложение пословицей:

– Береги здоровье (Береги платье снову, а здоровье смолоду. Болен – лечись, а здоров, так берегись.)

– Ешь лук (Лук от семи недуг. Лук – здоровью друг.)

– Будь бодрым, занимайся физкультурой (В здоровом теле, здоровый дух. Быстрого и ловкого и болезнь не догонит.)

– Умывайся, принимай душ каждый день (Чистота – залог здоровья)

– Здоровье бесценно (Здоровье за деньги не купишь)

– Здоровый все одолеет (Здоровому и горе не горе, а беда не зарок)

– Здоровому всё по плечу (Здоровому и горе не горе, а беда не зарок.)

– Закаляйся с детства (Смолоду закалишься – на весь век сгодишься).

3. Растить детей здоровыми, сильными – задача каждого дошкольного учреждения. И в наш современный век особенно актуальными задачами являются привитие детям интереса к физической культуре и спорту, а также обучение их доступным двигательным умениям и навыкам.

Успех физкультурно-оздоровительной работы в большей мере зависит от оборудования и пособий, а также от форм, методов индивидуального подхода к детям. Но не стоит преуменьшать значения понимания детьми и самого термина «здоровый образ жизни». Вы все ведете такую работу в своей ежедневной учебно-воспитательной деятельности в каждой возрастной группе по разному, в зависимости от требований программы и возраста детей. Я обобщила эту информацию и предлагаю Вашему вниманию посмотреть презентацию.

Просмотр презентации «Формирование основ здорового образа жизни у детей разных возрастных групп в условия МАДОУ».

4. **Работа в командах. Провести игровой массаж, зрительную и пальчиковую гимнастику.**

А теперь я предлагаю Вам немного отдохнуть от информации и поиграть – почувствовать себя на месте детей. Для этого нужно разделить на три команды. Одна команда проводит – остальные выполняют игровые упражнения. Итак, внимание – задание: 1 команде провести - Игровой массаж,

2 команде провести - Зрительную гимнастику, 3 команде - Пальчиковую гимнастику.

- Вы все молодцы, хорошо потрудились! Присаживайтесь на свои места. А теперь продолжим и мне хотелось бы вспомнить притчу.

5. Притча. «Жил был мудрец. К нему все шли за советом, его все уважали. Но среди всех был один завистник. Он сказал, что мудрец не такой уже умный, и он может это доказать. «Я задам вопрос, на который он не сможет ответить. Я поймаю бабочку, зажму ее в руках и спрошу: – *«Что у меня в руках: живое или не живое?»*. Если он скажет: *«не живое»*, я выпущу ее. Если он скажет: *«живое»*, я ее задавлю, и он будет неправ». Завистник на глазах у толпы подошел к мудрецу с зажатой в руках бабочкой и спросил: *«Отгадай, что у меня здесь: живое или не живое?»*. *«Все в твоих руках!»* – ответил мудрец».

Эта притча как нельзя лучше подходит к вопросу об ответственности человека за свое здоровье — оно в руках каждого из нас, и каждый сам выбирает тот образ жизни, который или обеспечит ему здоровье, или приведет к болезни. Именно эту идею мы - педагоги обязаны донести до сознания своих воспитанников и их родителей. Родители так же должны понять, что дошкольник не эстафета, которую семья передает в руки педагога и перекладывает всю ответственность за здоровье ребенка, приведя его в детский сад. Семья и детский сад не могут заменить друг друга; у каждого из них свои функции, свои методы воспитания. И нам нужно научиться взаимодействовать с родителями в интересах ребенка.

Консультация для воспитателей «Формы взаимодействия МАДОУ с родителями по формированию здорового образа жизни у детей».

- Немного подробнее остановимся на тематических встречах, уроках здоровья и семинарах-практикумах.

При их планировании и проведении нужно стараться свести к минимуму лекционную форму преподнесения информации родителям, пытаться теоретическую часть построить в форме общения с родителями. Теоретическая часть должна быть дополнена практической составляющей – совместной двигательной деятельностью детей и взрослых. Мероприятия в большей степени помогают приобрести участникам живой опыт, у родителей возникает возможность фактически немедленно проанализировать и применить на деле полученные знания и умения. Конечно, подобные мероприятия требуют большой, достаточно сложной и тщательной подготовки. Можно оформить презентации, выставки, консультационный материал для родителей в виде буклетов и памяток, к оформлению пригласительных билетов на мероприятие привлечь детей.

Формы работы с родителями постоянно меняются. Сейчас все шире используются новые, активные формы, позволяющие вовлечь родителей в процесс обучения и развития собственного ребенка. Этим и интересны родительские собрания в нетрадиционной форме.

Предлагаю поделиться опытом взаимодействия с родителями.

6. Разработка памятки для родителей «Здоровье ребёнка» («программа минимум» в обучении детей здоровому образу жизни).

- На основании полученной информации и опираясь на Ваш опыт, я предлагаю всем вместе составить памятку для родителей «Здоровье ребёнка» («программа минимум» в обучении детей здоровому образу жизни), которую можно будет забрать с собой.

Часть III. Закрепление материала. Подведение итогов. Выводы по семинару

1. Коллективное заполнение таблицы.

- Итак, подводя черту под сегодняшним семинаром, давайте вспомним основные моменты. А именно:

Цели работы с родителями:

- формирование у родителей здорового образа жизни, как ценности;
- знакомство родителей с различными формами работы по физическому воспитанию в дошкольном учреждении;
- информирование их о состоянии здоровья и физическом развитии, об уровне двигательной подготовленности их ребёнка;
- привлечение родителей к участию в различных совместных физкультурных досугах и праздниках.

И задачи работы с родителями:

1. Повышение педагогической культуры родителей.
2. Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
3. Установка на совместную работу с целью решения всех психолого – педагогических проблем развития ребёнка.
4. Вооружение родителей основами психолого – педагогических знаний через тренинги, консультации, семинары.
5. Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
6. Включение родителей в воспитательно - образовательный процесс; проведения просветительской работы с родителями: проведение консультаций по вопросам оздоровления (закаливание, двигательная активность, питание, аутотренинги, дыхательные системы), а также информационные бюллетени, рекламные буклеты, выпуск журналов, тематические выставки, библиотека здоровья, оформление информационных уголков здоровья. «Как я расту», родительские собрания с привлечением физкультурных и медицинских работников, спортивные семейные эстафеты.

- И как итоговое мероприятие, предлагаю Вам всем вместе заполнить таблицы, которые можно будет использовать в своей дальнейшей работе. Их у вас две. Первая - «Подобрать наиболее рациональную форму ознакомления родителей с темами по формированию ЗОЖ дошкольника, обозначить участников», и вторая -

«Формы взаимодействия с родителями по формированию у детей представлений о ЗОЖ».

2. Домашнее задание.

1. Провести опрос-анкетирование родителей своей возрастной группы по выявлению компетентности и потребностей родителей по вопросам формирования ЗОЖ у детей.

2. Разработать презентацию для работы с детьми по формированию ЗОЖ. (Примерные темы презентаций: «Моё тело», «Здоровье человека», «Секреты здоровья», «Советы Айболита», «Здоровый образ жизни», «Для чего нужен сон», «Полезные продукты», «Безопасность дома»).

3. Разработать памятку для родителей «Формирование здорового образа жизни у детей. Из опыта работы».

3. Демонстрация методических материалов примерных форм работы с родителями для формирования ЗОЖ у детей:

- образец консультации для родителей «Формирование здорового образа жизни у детей 5 – 6 лет»;

- плана клуба «Здоровейка»;

- конспект спортивного праздника для детей совместно с родителями «Мама, папа, я – спортивная семья»;

- конспект семинара-практикума с родителями «Расти здоровым».

4. Выводы по семинару.

Приоритетным направлением деятельности ДОУ является сохранение и укрепление здоровья воспитанников, педагогам необходимо искать эффективные способы сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Это в свою очередь предусматривает повышение роли родителей в вопросах оздоровления детей, приобщение их к здоровому образу жизни, создание семейных традиций физического воспитания.

Важным способом реализации сотрудничества педагогов и родителей является организация их совместной деятельности, в которой родители – не пассивные наблюдатели педагогического процесса, а его активные участники, т.е. включение родителей в деятельность дошкольного учреждения.

Лишь при условии реализации преемственности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении и семье, целенаправленной деятельности родителей и педагогов может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующая здоровье детей.