

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ – Сад  
детский сад № 373

Н.А.Галактионова

Приказ № 6/64 от 22.07.2016 года



## ПРОГРАММА

### «Взаимодействие детского сада и семьи по формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста»

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основной целью Программы «Взаимодействие детского сада и семьи по формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста» является: объединение стремлений педагогов и родителей к сотрудничеству, направленному на формирование знаний о здоровом образе жизни детей и потребности в здоровом образе жизни.

Необходимые предпосылки для реализации настоящей программы — организация в ДОУ и целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей и формирование его у детей с 1 до 7 лет.

«Взаимодействие детского сада и семьи по формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста» является программой, обеспечивающей преемственность семьи, детского сада. Особое внимание в ней уделяется формированию целостного взгляда проводимой работы по формированию здорового образа жизни, и осуществлять ее не только в ДОУ, но и в семье. Созданная система по формированию здорового образа жизни позволяет сформировать функциональную систему «Здоровье ребенка и фундамент культуры будущего взрослого человека», в которую входят:

- положительное отношение к физическим упражнениям, играм и закаливающим процедурам, принципам личной гигиены, соблюдению режима дня в семье и ДОУ;
- мотивация к занятиям физическими упражнениями и привлечение родителей и детей к занятиям;
- начальные навыки естественных движений общеразвивающего характера, правильной осанки, охране зрения, знания о своем организме, полезности продуктов, умение ориентироваться в пространстве, профилактика плоскостопия, культуры поведения, самостоятельность;
- уровень физической подготовленности, соответствующий нормативам ДОУ.

Правильно воспитывать здорового ребенка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования детского сада и семьи в вопросах оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно-гигиенических процедур, развития двигательных навыков.

Поэтому очень важно оказывать необходимую помощь родителям, привлекать их к участию в совместных физкультурных мероприятиях — физкультурные досуги и праздники, походы.

### Задачи программы:

- ◆ содействовать укреплению здоровья;
- ◆ формировать у дошкольника представление об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих;
- ◆ обеспечить дошкольника необходимыми технологиями, позволяющими сохранить и укрепить здоровье;



## Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 373

- ♦ обогащать знания о здоровом образе жизни через различные виды деятельности, изменить отношение с пользой для здоровья каждого;
- ♦ расширить и разнообразить взаимодействие ДОО и родителей по формированию здорового образа жизни.

### Условия реализации программы:

В каждом направлении выделены две части:

1. **Обучающий компонент** — это первоначальные сведения о здоровом образе жизни.
2. **Воспитывающий компонент** — понимание значения ведения здорового образа жизни, осознание своей деятельности в этом направлении и бережное отношение к себе и своему здоровью.

Для реализации программы не требуется дополнительных часов, они входят в раздел «Интеллектуальное развитие» и «Физическое развитие и здоровье», воспитательные мероприятия при совместной деятельности педагогов, родителей и детей.

### **СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СЕМЬЕ И ДОО**

- **самопознание;**
- **гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний;**
- **питание и здоровье;**
- **основы личной безопасности и профилактики травматизма;**
- **культура потребления медицинских услуг.**

Программа содержит базовый компонент, который конкретизируется с учетом социального контингента воспитанников и заинтересованности педагогического состава ДОО. Она реализуется по ряду направлений, каждый из которых включает комплекс тем.

Направления для совместной деятельности педагогов детского сада и родителей воспитанников от 3 до 5 лет.

#### **1. Направление. «Я познаю себя»**

**Обучающий компонент.** Формирование представлений у детей о себе и других детях. Представлений о половых различиях. Части тела: о правилах гигиены тела.

**Воспитывающий компонент.** Бережное отношение к своему здоровью. Воспитывать желание быть здоровым.

#### **2. Направление. «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья».**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –  
детский сад № 373

**Обучающий компонент.** Значение закалывания на состояние организма человека; о значении физической нагрузки на развитие детского организма.

**Воспитывающий компонент.** Положительное отношение к культурно-гигиеническим нормам.

**III направление. «Азбука движений».**

**Обучающий компонент.** О двигательных умениях человека; о значении двигательной активности в жизни людей; о приемах самомассажа.

**Воспитывающий компонент.** Воспитывать интерес к движению, к совместным подвижным играм с родителями.

**IV направление. «Школа моего питания».**

**Обучающий компонент.** О режиме питания; о полезной и вредной пище; о витаминах.

**Воспитывающий компонент.** Воспитывать положительное отношение к овощам и фруктам, особенно к их приготовленным.

Учитывая активно развивающиеся потребности в новых знаниях, впечатлениях и ощущениях, при работе с детьми 5-7 лет предлагаются следующие направления, которые являются логическим продолжением начатой работы с дошкольниками 3-5 лет по формированию здорового образа жизни совместно с семьей.

**V направление. «Самопознание»**

**Обучающий компонент.** Строение организма человека. О симптомах заболевания. О причинах здоровья.

**Воспитывающий компонент.** Воспитывать желание быть здоровым.

**VI направление. «Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний».**

**Обучающий компонент.** О функции кожи. Строение зубов. Микробы. Взаимодействие человека и микробов.

**Воспитывающий компонент.** Воспитывать устойчивые культурно-гигиенические привычки.

**VII направление. «Питание и здоровье».**

**Обучающий компонент.** О полезных и вредных для здоровья продуктах. О содержании витаминов в продуктах. Использование фруктов, овощей в приготовлении пищи.

**Воспитывающий компонент.** Традиции в семье, в организации семейного стола.

**VIII направление. «Основы личной безопасности и профилактики травматизма».**

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –  
детский сад № 373**

**Образовательный компонент.** Правила безопасного поведения в быту, на улице.

**Воспитывающий компонент.** Сознательное отношение у дошкольников по безопасности.

**Целевые задачи.** «Культура потребления медицинских услуг».

**Образовательный компонент.** Обращение с лекарственными препаратами. Знание о пользе и вреде

**Воспитывающий компонент.** Устойчивые знания по применению лекарства только по рецепту врача, родителей и в присутствии родителей.

<p>Цели: сформировать у детей представление о пользе и вреде лекарственных препаратов, о необходимости соблюдения правил приема лекарств.</p>
<p>Задачи: ознакомить детей с правилами приема лекарств; воспитывать ответственность за свое здоровье; формировать навыки обращения с лекарствами.</p>
<p>Методы: беседа, чтение, просмотр иллюстраций, диалог, игра.</p>
<p>Материалы: иллюстрации с изображением лекарств, флаконы, таблетки, упаковка.</p>
<p>Ход занятия: 1. Вводная часть. Беседа о здоровье и болезни. 2. Основная часть. Рассказ о том, как правильно принимать лекарства. 3. Заключительная часть. Игры и упражнения на закрепление материала.</p>



**ТЕКСТНО-ЦЕЛЕВАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА  
ЖИЗНИ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ**

Тема	Содержание	Ожидаемый результат
	<p><b>• Мой организм.</b></p> <p>Важно уточнить знания детьми названий и местоположения разных органов чувств и частей тела у себя, здоровье и болезнь.</p>	<p>Дети могут назвать органы и части тела.</p> <p>Чем отличается здоровый человек от больного.</p>
	<p><b>• Гигиена тела. Кожа,</b> Функциональное назначение. Уход за кожей, волосами и ногтями.</p> <p><b>• Гигиена полости рта.</b> Общее представление о ротовой полости. Уход за зубами.</p> <p><b>• Гигиена деятельности и двигательной активности.</b></p> <p>Режим дня. Активный и пассивный отдых. Сон. Гигиена органов зрения, слуха.</p> <p><b>• Профилактика инфекционных заболеваний.</b></p> <p>Микромир: микробы. Взаимодействие человека с микромиром «Хорошие» и «Плохие» микробы. Представление об инфекционных заболеваниях. Способы «пассивной» защиты от болезни: мытье рук, чесночная и луковая терапия.</p>	<p>Ребенок должен быть опрятным, регулярно выполнять гигиенические процедуры, поддерживать в чистоте игрушки в группе и дома.</p> <p>Дошкольник должен иметь навыки правильной чистки зубов, сформированную привычку чистить зубы 2 раза в день, вовремя лечить кариес. Ребенок должен соблюдать режим дня, уметь распознавать признаки утомления, в том числе и зрительные.</p> <p>Дошкольник должен иметь сформированные стереотипы мытья рук перед любым приемом пищи, уметь использовать «пассивную защиту» (отдельная посуда, мытье рук), знать для чего делают прививки.</p>
	<p><b>• Питание — основа жизни.</b></p> <p>Важнейшие пищевые источники, как происходит пищеварение. Представление об основных пищевых веществах, их значение для здоровья. Непереносимость отдельных продуктов и блюд. Правила поведения за столом.</p>	<p>Ребенок должен уметь соблюдать элементарные правила режима питания, пользоваться столовыми приборами.</p> <p>Ребенок к 7 годам должен уметь мыть посуду, иметь навыки обработки фруктов и овощей перед употреблением.</p>

<p>• Гигиена питания.</p> <p>Мытье овощей и фруктов. Правила ухода за посудой.</p>	
<p>• Безопасное поведение на дорогах.</p> <p>Основные ситуации: переход улицы, середина проезжей части улицы, «Родители с детьми».</p> <p>• Бытовой и уличный травматизм.</p> <p>Опасные факторы современного жилища, игровой площадки. Опасность при игре с острыми предметами. Опасность открытого огня, катание на перилах. Элементарные правила безопасности при катании на санках, велосипеде, самокате.</p> <p>Оказание первой помощи при ожогах, царапине.</p> <p>• Поведение в экстремальных ситуациях.</p> <p>Экстремальная ситуация, связанная с незнакомым человеком.</p> <p>Правила поведения при пожаре.</p> <p>Вызов экстренной помощи : 01, 02, 03, 04, службы спасения (112)</p>	<p>Ребенок должен оценить ситуацию на дороге, переключаться на самоконтроль.</p> <p>Ребенок должен распознавать опасные зоны на улице, получение травмы, ожога, избегать их.</p> <p>Применять на практике правила безопасности при катании на санках и велосипеде.</p> <p>Уметь оказывать помощь себе и другим при простых травмах. Уметь распознавать негативные реакции животного, насекомого.</p> <p>Ребенок должен освоить три модели поведения экстремальной ситуации: «Зови на помощь», «Принимай меры самостоятельно».</p> <p>Уметь выполнять последовательные действия по эвакуации при возникновении пожара. Владеть навыками по самоспасению, когда поведение незнакомое человека кажется опасным.</p>
<p>• Обращение с лекарственными препаратами.</p> <p>Польза и вред медикаментов. Осторожное обращение с лекарствами, которые хранятся дома.</p>	<p>Ребенок должен знать, что применять лекарства только по назначению врача, родителей и в присутствии родителей, не пробовать неизвестные таблетки.</p>



## ПРИНЦИПЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С СЕМЬЕЙ

**Принцип партнерства, взаимопонимания и доверия** — принцип без которого все отношения с родителями оказываются безуспешными. Понимать и доверять друг другу, координировать совместные действия на воспитание у ребенка потребности в здоровом образе жизни. Чем чаще педагог жалуется на неудачи и неумения ребенка, тем тяжелее найти понимание и поддержку со стороны родителей. В конечном счете, педагог «расписывается» в своей некомпетентности.

**Принцип «Активного слушателя»** - это умения педагогов «возвращать» в беседе то, что они вам поведали, при этом обозначив их чувства.

**Принцип согласованности действий.** Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы педагогами и родителями между собой, в противной ситуации ребенку усвоить правила здорового образа жизни.

**Принцип самовоспитания и самообучения.** Ребенок чувствует как никто другой сторону взрослого. Потерять доверие со стороны ребенка очень легко, завоевать трудно и невозможно, если его постоянно обманывают: «Говорят не кури, а сами курят». Педагоги и родители должны признать свои вредные привычки и постараться от них избавиться.

**Принцип ненавязчивости.** Благодаря этому принципу педагоги и родители могут выступать партнерами в воспитании у дошкольников здорового образа жизни.

**Принцип жизненного опыта.** Не бойтесь поделиться своим опытом и выслушать ребенка, возможно в совместных действиях он пригодится, и вы не набьете лишних «шишек» на своем пути.

**Принцип безусловного принятия.** Вместе с родителями обсудите эту тему: «Принимать ребенка — значит любить его не за то, что он красивый, умный, отличник и т.д., а просто так, за то, что он есть!» Вы почувствуете, как родители относятся к вам не только уважением, но и признанием за то, что вы Педагог с большой буквы.



### ЭТАПЫ РАБОТЫ С СЕМЬЕЙ

Этапы	Задачи
2	3
<b>Подготовительный</b> (ознакомительный)	Заинтересовать и побудить родителей включиться в учебно-воспитательный процесс по формированию здорового образа жизни, узнать как можно больше о ДООУ, которые посещает их ребенок.
<b>Провесителеский</b>	Совершенствование содержания и образования в ДООУ в соответствии с реализуемой программой развития «Формирование здорового образа жизни в совместной деятельности с семьей»: <ul style="list-style-type: none"><li>• подбор методических рекомендации по созданию здоровьесберегающей среды;</li><li>• распространение лучшего опыта семейного воспитания;</li><li>• подбор литературы по ЗОЖ в библиотеке.</li></ul>
<b>Совместной деятельности с семьей.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• формирование взаимопомощи с семьей в воспитании и занятиях с детьми;</li><li>• подчеркивание роли отца в воспитании детей;</li><li>• проведение семейных праздников, акций, с обеспечением возможности совместного участия родителей и детей;</li><li>• обогащение совместной деятельности родителей и детей в формировании участков для двигательной активности.</li></ul>

ФОРМЫ РАБОТЫ С СЕМЬЕЙ

Формы	Виды
2	3
Интерактивная	<ul style="list-style-type: none"><li>• анкетирование;</li><li>• интервьюирование;</li><li>• дискуссия;</li><li>• консультации специалистов.</li></ul>
Традиционная	<ul style="list-style-type: none"><li>• родительские собрания «Мы за здоровый образ жизни»</li><li>• семейные спортивные соревнования;</li><li>• акция «Здоровый образ жизни»;</li><li>• вечера развлечений «В гостях у доктора Айболита».</li></ul>
Просветительская	<ul style="list-style-type: none"><li>• выпуск бюллетеней, информационных листков;</li><li>• стенд «Здоровье с детства»;</li><li>• уголок в группе.</li></ul>



ФОРМЫ И ВИДЫ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ В СЕМЬЕ И ДОУ

Формы работы	
В детском саду	В семье
<p>Беседы педагога с детьми:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формирования структурно-гигиенических навыков;</li> <li>• организации питания.</li> </ul>	<p>Беседы отца и матери:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Вкусные посиделки»;</li> <li>• чистота тела;</li> <li>• организация сна;</li> <li>• мои чистые игрушки;</li> <li>• я люблю комнатные растения.</li> </ul>
<p>Образовательные мероприятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• физическая культура;</li> <li>• динамический час.</li> </ul> <p>Праздники, развлечения: «Мама, мама и я — спортивная семья», «Мы за здоровый образ жизни».</p>	<p>Оздоровительные традиции в семье:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ходим в бассейн;</li> <li>• на лыжах, в походы.</li> </ul> <p>Оздоровительные игры в семье:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• профилактика осанки;</li> <li>• зрения;</li> <li>• плоскостопия;</li> <li>• игры для предупреждения гиподинамии.</li> </ul>
Чтение художественной литературы.	Чтение художественной литературы.
Просмотр телепередач	Просмотр телепередач в выходные дни программы «Здоровье».
Беседы об интересных спортсменах Ефремовского района Тульской области, Российской Федерации	<p>Посещение городских мероприятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• футбольные матчи;</li> <li>• мотокроссы;</li> <li>• все виды соревнований, проходящих в городе</li> </ul>
Прогулки с педагогом.	Организация игр во время совместных походов:

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 373

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• этюды на выражение удовольствия и радости;</li> <li>• «Замри», «Кто позвал», «Слушай звуки», «Петушиный бой».</li> </ul>
<p>Акция «Здоровый образ жизни»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• подготовка наглядного материала.</li> </ul>	<p>Непосредственное участие родителей в акции.</p>
<p>Познавательное развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• беседы о ЗОЖ;</li> <li>• рассказы из личного опыта;</li> <li>• беседы медицинской тематики.</li> </ul>	<p>Беседы отца:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• я веду здоровый образ жизни.</li> </ul> <p>Беседы матери:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• я веду активный и подвижный образ жизни;</li> <li>• физические качества отца.</li> </ul>
<p>Проведение тематических мероприятий по ЗОЖ «В гостях у Доктора Айболита».</p>	<p>Посещение библиотеки, спортивного магазина.</p>
<p>Тематические мероприятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выставки</li> <li>• марафон «Мой выбор»</li> </ul>	<p>Тематические мероприятия в городе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• посещение игры по футболу</li> </ul>
<p>Информационное поле для родителей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выпуск брошюр, плакатов;</li> <li>• анкетирование;</li> <li>• интервьюирование.</li> </ul>	<p>Информационное поле для родителей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• непосредственное участие в выпуске газет (подкрепление фотографиями из семейного архива);</li> <li>• анкетирование;</li> </ul>



## СОВМЕСТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ ПО СОЗДАНИЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ В ДЕТСКОМ САДУ И ДОМА

Одной из главных задач детского сада является усиление связи между повседневной образовательной работой с детьми и процессом воспитания ребенка в семье.

Задания, поручения, задания и т. п., которые дошкольники должны выполнять дома (но не копировать, что делалось в группе), направлены на повышение самостоятельности, активности детей и активизацию взрослых членов семьи.

Время эмоциональная атмосфера семейных отношений, постоянство и длительность общения и взрослых в самых разных жизненных ситуациях, все это оказывает сильнейшее влияние на впечатлительного, склонного к подражанию дошкольника.

Важными для формирования личности ребенка являются общественные убеждения семьи, отношения дружбы и взаимоуважения между ними, умение родителей поддерживать содержательную жизнь и деятельность детей. На этой основе создается ценное общение взрослых и детей.

Работы детского сада с семьей должны быть тесно связаны с содержанием образовательной работы с детьми.

**ОБЩАЯ СТРАТЕГИЯ ПО СОЗДАНИЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ В  
ДЕТСКОМ САДУ И ДОМА**

В семье	В ДОУ
Создать материальной возможности для создания условий для развития детей.	1. В группе создавать условия для свободной двигательной деятельности детей.
Сформировать несколько настольно-печатных игр (считывая возраст детей) по формированию привычки к здоровому образу жизни.	2. Пропагандировать среди родителей игры и игрушки, являющиеся педагогически ценными. Разъяснять родителям негативное воздействие отдельных видов игрушек на психику и развитие детей.
Согласовывать выполнение домашних дел в выходные дни.	3. Пропагандировать опыт по воспитанию полезных привычек, как основу становления характера ребенка.
Рассказывать о своем детстве и знакомить разными видами спорта, выбирать занятия, в какие подвижные игры участвовать со сверстниками.	4. Оказывать постоянное внимание и проявлять уважение к выбору подвижных игр. Привлекать детей, обучающихся в различных спортивных секциях к взаимообучению сверстников.
Создавать благоприятную гигиеническую обстановку, предусматривающую регулярное проветривание и поддержание температуры воздуха +20 +22 °С.	
Оборудовать рабочее место ребенка, правильно расположив его по отношению к свету.	6. Соблюдение требований СанПиН по организации жизни детей в ДОУ.
Обеспечить самостоятельного выполнения детьми всех гигиенических процедур.	
Уделять особое внимание культуре поведения ребенка за столом.	
Проводить закаливающие процедуры с использованием воды, воздуха, солнечных лучей в соответствии с состоянием здоровья, рекомендации врача:	
в домашних условиях	- условиями образовательного учреждения
Наличие детской библиотеки, доступность печатной литературы, содержание которой способствует формированию у детей привычки к здоровому образу жизни.	10. Пропагандировать среди родителей детской литературы, являющейся педагогически ценной.
Хороший пример взрослых родителей и педагогов — мы за здоровый образ жизни: отказ от вредных привычек; участие в спортивных соревнованиях; пешеходные прогулки; здоровое питание; соблюдение режима дня; двигательная активность и т.п.	
В мере возможности расширять социальные контакты с людьми, ведущими здоровый образ жизни.	12. Обогащать знания детей о жизни и деятельности людей, ведущих здоровый образ жизни.



## СЕМЕЙНЫЕ ТРАДИЦИИ

Сохранение и обогащение семейных традиций одно из направлений нашей Программы.

**Цель данного направления:** взаимодействие педагогов дошкольного учреждения с родителями, которое предполагает обмен мыслями, чувствами, переживаниями; а также повышение культуры родителей, т.е. сообщение им знаний, формирование у них педагогических навыков, рефлексивного отношения к себе как педагогам.

**Задачи взаимодействия с семьей.**

- Продолжать формировать у дошкольников привычку к здоровому образу жизни;
- Укреплять и охранять здоровье детей;
- Развивать способность устанавливать простейшие связи между совершаемыми действиями и здоровьем;
- Сообщать родителям о значении стиля общения с детьми для их развития.

У каждого взрослого человека есть такие воспоминания о детстве, которые наполняют душу теплом. Самое лучшее нам хочется «взять с собой» во взрослую жизнь, сохранить лучшие семейные традиции. Предлагается в ходе изучения социального статуса семьи, культуры и семейными традициями семей воспитанников детского сада, это поможет в проведении праздников в ДОУ, обозначит формы работы с семьей в течение года, в совместных мероприятиях, проводимых в детском учреждении, родители поделятся своим опытом по сохранению семейных традиций.

Традиция	Содержание
Семейный стол	Взрослые должны есть вместе с детьми, чтобы создать дружескую атмосферу, научить детей расслабляться, отдыхать. Своей культурой общения, доброжелательностью они создают условия, благодаря которым хорошие манеры поведения за столом, положительное отношение к здоровой пище вырабатываются достаточно быстро и усваиваются детьми на всю жизнь.
Мы ходим в походы	Эта традиция «для ума и тела». Во время прогулок есть возможность поговорить с ребенком на интересующие его темы.
Лыжные прогулки	В развитии и формировании у ребенка привычки к здоровому образу жизни большое значение имеет физическое воспитание, укрепление сил и здоровья, выработка правильной осанки и санитарно-гигиенической культуры.

Мы ходим в бассейн	<p>Во-первых, это общение с семьей. Во-вторых, бассейн — первое средство, чтобы укрепить иммунитет, повысить общую сопротивляемость организма инфекциям, улучшить кровообращение и вывести из организма все шлаки.</p>
Праздники семьи	<p>Общение с ребенком согласно принципам Ю. Б. Гиппенрейтер:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Безусловное принятие</li><li>• Законы «зоны ближайшего развития»</li><li>• Давайте вместе</li><li>• Передавать ответственность детям</li><li>• Позволять вашему ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взрослеть, становится «сознательным»</li></ul> <p>- «Активное слушание»</p>
Совместное чтение	<p>Ежедневное чтение художественной литературы способствует не только интеллектуальному развитию ребенка, но и воспитывает бережное отношение, любовь к членам семьи. Ребенок получает опыт о выборе литературы для чтения, учиться слушать и слышать. Голос матери, отца, близких на всю жизнь сохранится в памяти, воспоминания о совместно проведенном времени поможет в воспитании уже своих детей.</p>
Походы в кинотеатры	<p>Сближение отношений ребенок, родитель. Ребенок делится своими впечатлениями о просмотренном, родители объясняют то, что ребенок не понял. Активно развивать фантазирование, в процессе которого ребенок включает себя и своих близких в цепь самых невероятных событий. Грамотное использование взрослыми этих возможностей ребенка будет способствовать его нравственному и познавательному развитию. Необходимо обсуждать с ребенком его фантазии, включаться в них, предлагать повороты сюжетных линий, давать нравственные оценки поступкам героев.</p>
Посещение выставок	Продолжать обогащать впечатления детей.



С родителями, мы делимся своими традициями, которые сохраняются и обогащаются в детском саду, например: «Сладкий час», «Театральная пятница», «Наша коллекция», «Традиции детского сада», «Встреча Нового года», «День рождения только раз в году», «Воскресенье Айболита» и другие.

и продолжение семейных традиций актуально и необходимо, так как одной из проблем отношений между детьми и взрослыми считаем отсутствие преемственности.

### ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КЛИМАТ В СЕМЬЕ.

Благоприятных педагогических условий для физического воспитания детей только в дошкольном учреждении не является достаточно эффективной мерой.

В свободное время активного бодрствования дети проводят в семье, и на родителей ложится ответственность за организацию физкультурно-оздоровительной работы с ними.

Формирования физкультурно-оздоровительного климата в семье необходимо начинать с формирования традиций, которые передаются младшему поколению в различных формах физического воспитания, а также созданию адекватной возрасту и индивидуальным особенностям ребенка развивающей среды в домашних условиях.

Для реализации этой проблемы необходимо использовать хорошо зарекомендовавшие себя формы формирования родителей о способах физкультурно-оздоровительной работы (лекции, семинары, наглядная агитация, открытые мероприятия) и нетрадиционные формы (круглые столы, беседы об организации предметно-развивающей среды в домашних условиях, мастер-классы, практикумов — с демонстрацией вариантов использования игрушек и спортивного инвентаря).

Важным компонентом предметно-развивающей среды, обеспечивающей физическое воспитание детей дома, являются физкультурно-оздоровительные комплексы «Домашний стадион», включающие велосипеды, лыжи, бадминтон.

Если в семье имеются в наличии эти основные (ключевые) предметы, необходимые для физического воспитания детей в семье, то это частично поможет реализовать физическое развитие детей.

Как показывает анализ полученных данных анкетирования, зачастую возможности этой предметно-развивающей среды используются ограниченно.

Для успешного формирования физкультурно-оздоровительного климата в семье необходимо успешнее организовать двигательную деятельность своих детей в домашних условиях с учетом их возраста и индивидуальных особенностей. Родители должны занимать активную роль, своим примером показывать детям, что занятия физическими упражнениями необходимы для здоровья. Со стороны сотрудников ДОУ необходимо передавать родителям способы организации физического воспитания дошкольников в домашних условиях, создавать такую рабочую атмосферу, когда и взрослые и дети могут чувствовать себя комфортно и раскованно.



В домашних условиях родители выделяют круг основных предметов для двигательной активности ребенка дошкольника.

Работу по повышению педагогической компетенции родителей проводит воспитатель.

В наиболее ключевых ситуациях предпочтительнее использовать совместные подвижные игры с детьми и их родителями.

Наиболее удобно осуществлять этот вид работы во второй половине дня, когда родители могут на некоторое время в детском саду.

В процессе совместной игры взрослых позволяет детям этого возраста «схватить» целостный смысл содержания определенных действий и схему взаимодействия.

Содержание взаимодействия воспитателя с родителями по физическому воспитанию детей (от 1,5

1. Воспитатель в присутствии детей приглашает взрослого к участию в совместной подвижной игре и демонстрирует возможные образцы деятельности с ключевыми предметами;

2. Основные действия повторяются несколько раз, сопровождаясь эмоционально окрашенными высказываниями.

3. В процессе совместной игры воспитатель знакомит родителей с разнообразием основных предметов и с приемами их игрового использования.

4. Затем воспитатель приглашает ребенка и проигрывает с ним несколько вариантов действий с предметами. Родитель ставится в позицию наблюдателя и еще раз получает возможность ознакомиться с организацией физического воспитания в семье.

5. По окончании совместной игры с малышом, воспитатель предлагает родителю организовать эту игру с одним-двумя детьми.

Содержание взаимодействия с семьей по физическому воспитанию детей младшего дошкольного возраста (3 до 5 лет):

1. Способствовать формированию двигательных умений и навыков детей на основе подражания взрослым или сверстникам. Особенности двигательного поведения детей этого возраста – совершенствование навыков ходьбы, бега и лазания, а также освоение таких форм активности, как езда на трехколесном велосипеде, снегокате, катание на лыжах, выполнение движений и упражнений на тренажере.

2. Формировать овладение различными формами прыжков, метания (бросания и ловля).

3. Помочь освоению упражнений с сохранением равновесия (ходьба по ограниченной скамейке, бревну, снежному буму, бордюрному камню и т.д.).

Основным мотивом для выполнения детьми физических упражнений остается совместная игра с взрослым и другими детьми и желание закрепить новые умения и навыки.

#### Среды обитания ребенка дома:

Предоставить в свободный доступ велосипед, санки, качели, подвесную сетку — мешок для прыжков, простейшие тренажеры (мини-велотренажер, мини-степпер - «ступеньки»), мяч — гимнастический, гимнастик) и лыжи.

Необходимо оборудовать место для самостоятельной двигательной активности: активизировать участок комнаты и застелив его ковровым покрытием. Без тренажера и сетки для прыжков можно обойтись, но есть одна игрушка, без которой жизнь ребенка младшего дошкольного возраста была бы тусклой и бедной. И эта игрушка — мяч.

Мяч является ключевым предметом, способствующим развитию у детей координации движений, быстроты реакции, тренировки их в меткости, умении действовать по сигналу и согласовывать своих действий с действиями других участников игры. Родителям необходимо оценить универсальность и универсальность мяча, которая определяется теми свойствами, которыми мяч обладает: катиться, подскакивать, подлетать вверх, отлетать от преграды в результате приложения мышечного усилия.

Педагогам детского сада необходимо помочь родителям освоить простые ежедневные забавы с мячом, которые приносят пользу и доставляют истинную радость ребенку.

Ключевая позиция взаимодействия воспитателя с родителями строится на основе алгоритма (с использованием мяча).

Необходимо организовать деятельность не индивидуально, а малыми подгруппами (3-4 ребенка и столько же детей).

Алгоритм взаимодействия воспитателя с родителями детей 3-5 лет может быть таким: воспитатель начинает игру с подгруппой родителей (2-3 чел.), а затем привлекает к совместной деятельности дошкольников (или наоборот, сначала начинает игру с детьми, а затем привлекает родителей). После этого представляет участникам игры возможность продолжить действия самостоятельно. По такой схеме построены подвижные игры.

При организации индивидуального консультирования все рекомендованные упражнения специалист должен выполнять вместе с ребенком и его родителями (для формирования правильного образца осваиваемых движений).

Воспитатель может порекомендовать родителям во время совместных упражнений включать музыкальное сопровождение: включать песенки их любимых мультфильмов. По окончании выполнения упражнений следует сменить характер музыкального сопровождения на спокойный и расслабляющий, чтобы ребенка было легче переключить на другой вид деятельности.

Алгоритм взаимодействия с семьей по физическому воспитанию детей старшего дошкольного возраста:



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –  
детский сад № 373

— развивать интерес детей к занятиям спортом и одновременно повышенное внимание к физическим перегрузкам — одно из ведущих направлений взаимодействия педагогов и родителей.

— родители приобретают для пятилетних детей двухколесный велосипед и роликовые коньки и маску для подводного плавания, скутер и снегокат, коньки и скейтборд. У них можно видеть своих детей умными, ловкими, грациозными и подтянутыми, но систематические игры и занятия с использованием этого спортивного инвентаря им пока не удается.

— необходимо проводить разъяснительную работу по использованию игрушек, которые позволят взрослым организовать интересную ежедневную физкультуру детей. К их числу относятся мяч, а также другие ключевые предметы, способствующие совершенствованию двигательных навыков старших дошкольников — скакалка и дартс.

— родители должны знать, что игры со скакалкой способствуют развитию ловкости, быстроты, координации движений, двигательной реакции.

— к шести лет умение прыгать через короткую и длинную скакалку означает переход к «школьничеству», а значит, возможность быть принятой в совместные игры с другими детьми.

Этапы овладения умением прыгать через скакалку происходит в несколько этапов:

— прыжки выполняются медленно, движение рук и ног ребенка не синхронизированы.

— по мере необходимости тренировок, дети овладевают следующими видами прыжков: ноги врозь, на одной и двух ногах, с промежуточными подскоками, прыжки парами и группами.

— на систематических занятиях длительности непрерывных прыжков со скакалкой может достигать 3–5 минут.

— можно обратить внимание родителей на игру дартс, которая является тем спортивным занятием, которое позволяет привлечь к играм и занятиям в семье пап и дедушек.

— на начальных этапах обучения можно рекомендовать использовать безопасный дартс («свинчуха» или магнитными дротиками), а затем перейти к играм с настоящими дротиками и стрелами. Родители должны знать, что основное назначение игры в дартс — развитие ловкости ребенка, мелкой моторики кистей и пальцев рук, улучшение координации движений, тренировка выдержки, внимания и быстроты реакции.

Этапы овладения умением бросать дротики в цель:

— первая задача перед ребенком — просто попасть в мишень. Важно научить детей выполнять бросок и следить за дротиком глазами по направлению к цели. Когда дети повторяют бросок



ребенок привыкает к правильному движению руки и туловища. Важно, чтобы в момент движения резко подавалось вперед, но равновесие при этом не нарушать.

Предложить ребенку совершать броски в определенный сектор мишени, зарабатывая определенное количество очков.

Ситуациями взаимодействия воспитателя и родителей демонстрирующими использование домашней предметно-развивающей среды в физическом воспитании дошкольников, являются совместные игры взрослых и детей с использованием мяча, дартса.

Формы взаимодействия:

воспитатель организует подвижную игру с подгруппой детей и несколькими взрослыми;

после этого переходит к детям, которые играют самостоятельно.

## АКЦИЯ

### «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Цель: Пропаганда здорового образа жизни среди детей, родителей, сотрудников через создание информационного поля.

Задачи: Объединить усилия педагогов и родителей к сотрудничеству на основе общей цели, направленной на формирование культуры здорового образа жизни. Показать примеры положительного влияния на организм человека через формирование культуры здорового образа жизни.

Инструменты: Газеты, выпущенные педагогами и детьми, детей и родителей, памятки для всех участников акции, сердечки — жетоны для голосования, журналисты.

Участники: родители, дети, сотрудники.

Суть: Сегодня, уважаемые дети, родители, педагоги, гости, мы говорим о здоровом образе жизни и формировании полезных привычек для организма. Наша акция называется «Здоровый образ жизни».

Участники акции:

дети, родители,

сотрудники ДОУ.

Вопрос: Какой образ жизни, какой образ жизни нужно считать здоровым?

Ответ: Такой, который не приносит вреда здоровью, позволяет человеку поддерживать высокий уровень работоспособности, хорошего самочувствия и настроения. Чтобы обеспечить все эти условия, здоровый образ жизни должен включать:

регулярную физическую активность;

регулярную двигательную активность;

умение регулировать свое психическое состояние;

рациональное питание;

здоровый режим жизни;

защиту от вредных привычек;

соблюдение гигиенических требований;

не предупреждать опасные ситуации и правильно вести себя при их возникновении.

Показано, что чем моложе организм, тем пагубнее для него нарушения законов здоровой

нарушения здоровья, которые возникают в детстве, с возрастом становятся все более  
и ведут к ограничению возможностей ребенка, снижению его работоспособности и в  
к серьезным заболеваниям. Но, к счастью, в любом возрасте переход к здоровому образу  
сможет заметно нормализовать состояние ребенка и взрослого. Вспомним притчу:

был мудрец. К нему все шли за советом, его все уважали. Но среди всех был один  
Он сказал, что мудрец не такой уже умный, и он может это доказать. «Я задам вопрос, на  
не сможет ответить. Я поймаю бабочку, зажму ее в руках и спрошу: - «Что у меня в  
или не живое?». Если он скажет: «Не живое.», я выпущу ее. Если он скажет: «Живое», я  
и он будет неправ».

чужак на глазах у толпы подошел к мудрецу с зажатой в руках бабочкой и спросил:  
что у меня здесь: живое или не живое?». «Все в твоих руках!» - ответил мудрец.

Притча как нельзя лучше подходит к вопросу об ответственности человека за свое здоровье  
руках каждого из нас, и каждый сам выбирает тот образ жизни, который или обеспечит ему  
или приведет к болезни.

Уважаемые участники акции «Здорового образа жизни» вам представится  
видеть конкретные примеры формирования ЗОЖ у детей совместными усилиями ДОУ

#### Центральное представление «В гостях у Айболита»

закрепление знаний о здоровом образе жизни: умение содержать свое тело в чистоте.  
знания о средствах гигиены. Развивать у детей потребность в новых знаниях, умение  
их в социальную среду. Воспитывать положительное отношение к героям, сопереживать.  
активность и инициативность детей.

#### Спортивное развлечение «Веселые старты»

создать у детей радостное настроение. Обогащать эмоциональный опыт детей, развивать  
детского восприятия. Развивать быстроту реакции в различных двигательных заданиях.

#### Двигательная деятельность детей на прогулке согласно погодным условиям.

через двигательную активность детей на улице и грамотно подобранное спортивно-  
оборудование, продолжать формировать у дошкольников потребность в здоровом образе

#### Кружок для педагогов и родителей «Группа здоровья»



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –  
детский сад № 373

создать условия для реализации потребности взрослых в движении. Способствовать активности сотрудников, профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата, ЛОР органов и т.д.

поставка спортивного оборудования, которое необходимо использовать с детьми в любых условиях.

привлечь внимание родителей к использованию спортивно-игрового оборудования в любых условиях.

плакаты и газеты всех возрастных групп, выпущенные родителями и детьми, детьми и детьми.

объединить стремления педагогов, родителей и детей к сотрудничеству, направленному на приобретение знаний о здоровом образе жизни.

задача по ЗОЖ.

продолжать работу по педагогическому просвещению родителей.

организаторы и ответственные приглашают гостей посмотреть все мероприятия по пропаганде

организатор: Спасибо. Как вы считаете, тема, которую мы сегодня затронули, серьезная и актуальная или нет?

нужно ли формировать ЗОЖ?

почему нужно об этом говорить? (ответы детей...)

есть ли пример родителей на детей?

теперь перейдем к голосованию. Участники опускают жетоны, если решают, что акция актуальна и дала положительный настрой.

спасибо. Наша акция ЗОЖ подошла к концу, и результатом нашей встречи стало решение:

активнее формировать ЗОЖ родителям и формировать это у детей, пропагандировать среди друзей, знакомых.

АНКЕТА

«Отношение родителей к здоровью и здоровому образу жизни своего ребенка».

Уважаемые родители, просим Вас ответить на следующие вопросы:

Бодел ли ваш ребенок в последние полгода? \_\_\_\_\_

Если болел, перечислите заболевания \_\_\_\_\_

Сколько дней болел Ваш ребенок? \_\_\_\_\_

Что было причиной его болезни? \_\_\_\_\_

У ребенка есть постоянный режим дня? \_\_\_\_\_

Ежедневно ли Ваш ребенок выполняет утреннюю гимнастику? \_\_\_\_\_

Ежедневно ли он чистит зубы? \_\_\_\_\_

Сколько времени ежедневно проводит ребенок на свежем воздухе? \_\_\_\_\_

Употребляет ли фрукты, овощи? Сколько раз в день? \_\_\_\_\_

Уважает ли ребенок окружающих его людей и не спорит по пустякам? \_\_\_\_\_

Регулярно с ним проводите закаливание? \_\_\_\_\_

Всегда ли одеваете его по погоде? \_\_\_\_\_

Занимается ли ребенок в спортивной секции, танцами или другими видами активности не менее 1 часа в день (помимо занятий физкультурой в детском саду)? \_\_\_\_\_

У ребенка есть книги о здоровье и здоровом образе жизни? \_\_\_\_\_

АНКЕТА

"Какое место занимает физкультура в вашей семье"

Уважаемые родители, просим Вас ответить на следующие вопросы:

1. Ф.И.О., образование, количество детей в семье.

---

2. Кто из родителей занимается или занимался спортом? Каким?

---

3. Есть в доме спортивный снаряд? Какой?

---

4. Посещает ли ваш ребенок спортивную секцию? Какую?

---

5. Установлен ли для Вашего ребенка режим дня? (Да, нет)
6. Соблюдает ли ребенок этот режим? (Да, нет)
7. Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику?
  - Мама (да, нет),
  - папа (да, нет),
  - дети (да, нет),
  - взрослый вместе с ребенком (да, нет).
  - Регулярно или нерегулярно.
8. Соблюдает ли Ваш ребенок дома правила личной гигиены (моет руки перед собой, после туалета, умывается, чистит зубы, моет ноги и т.д.)?
9. Знаете ли Вы основные принципы и методы закаливания? Перечислите их.

---

10. Проводите ли Вы дома с детьми закаливающие мероприятия? (Да, нет)
11. Что мешает вам заниматься закаливанием детей дома?

---

12. Кто из членов семьи чаще всего гуляет с ребенком?

---

13. Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада? (Да, Нет, иногда)
14. Гуляет ли Ваш ребенок один, без взрослых? (Да, нет, иногда)
15. Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни:
  - Подвижные игры
  - Спортивные игры
  - Настольные игры
  - Сюжетно - ролевые игры
  - Музыкально - ритмическая деятельность
  - Просмотр телепередач
  - Конструирование
  - Чтение книг.



## КРУГЛЫЙ СТОЛ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ

Тема: «Эмоциональное благополучие - залог здоровья воспитанников»

Цель: разъяснить значимость эмоционального благополучия ребенка в деле сохранения и укрепления его здоровья.

Оборудование:

Флипчарт, ватман, маркер;

Схемы воспитателей.

Здоровье ребенка зависит от многих факторов: правильное питание, режим дня, пребывание на свежем воздухе, двигательная активность, закалывающие процедуры, эмоциональное благополучие. Мы рассмотрим подробнее на последнем факторе – значении психологического комфорта для здоровья.

Большинство современных родителей и воспитателей живет в мире обилия информации, одной из которой является информация о способах обеспечения быстрого и качественного развития ребенка. Помимо этого сегодня расширились возможности применения различных форм и методов воздействия на развитие ребенка. Поэтому повышенная активность во взаимодействии взрослого с ребенком иногда становится настолько же опасной, насколько опасным может быть и полное бездействие. Рассмотрим подробнее несколько примеров, как говорится, из жизни.

**ПРИМЕР №1.** Как вы считаете, настолько ли полезны ребенку заполонившие книжные полки «книжки для малышей»? (Ответы родителей)

Совершенно верно. Обилие научно-популярной литературы и доступность различных пособий для малышей сыграли с родителями злую шутку. Стремясь дать своему чаду максимум возможностей для интеллектуального развития, и при этом не учитывая возрастные особенности ребенка, они попросту перегружают ребенка еще не в полном объеме доступными для него знаниями и умениями. Прилежный «маленький ученик» все силы концентрирует на усвоении новых знаний, стараясь оправдать родительские амбиции. В итоге мы с вами умиляемся, глядя как карапуз решает примеры. И никому не приходит в голову спросить родителей, умеет ли этот ребенок читать с детской непосредственностью и радоваться простым сказкам вроде «Колобка» и «Курочки Рябы». Стоит ли удивляться, что такой ребенок чаще других болеет простудными заболеваниями и гриппом, волна гриппа его не минует, а к 6 годам букет болезней пищеварительной системы и сколиоз становятся его верными спутниками? Кроме объективных причин физиологического характера, не последнюю роль здесь играет несоответствие нагрузок возрастным возможностям ребенка, что приводит к психическим перегрузкам и, как следствие, страдает весь организм в целом.

**ПРИМЕР №2.** Как вы думаете, больше пользы или вреда несет детскому организму пребывание в местах массового скопления людей? (Ответы родителей)

Увы, вынуждена с вами согласиться. Врачи-педиатры отмечают сегодня резкий рост у детей заболеваний такими болезнями, которые ранее были присущи только взрослым, постоянно пребывающим в стрессовой ситуации. Для современного ребенка стрессовой ситуацией становится то, что является обыденной жизнью взрослого человека, когда он не хочет создавать для себя дополнительный «шалающий» режим для еще не окрепшей детской нервной системы. Сегодня в практике встречается множество случаев, когда ухудшение физического здоровья ребенка связано только с тем, что родители постоянно таскают ребенка с собой по местам массового скопления людей, где порог



согласности явно выше детской нормы. Другие взрослые, не делая различий между собой и ребенком, подавляют его излишним обилием информации, непосильными для него эмоциональными стимулами, которые бывают характерны для их общения. Все это не проходит бесследно, и у детей возникают такие “взрослые” болезни, как бессонница, язва, колит, мигрень.

Увы, статистика безжалостно свидетельствует о том, что количество психосоматических заболеваний из года в год неуклонно растет.

**ПРИМЕР №3.** Может ли неудовлетворенная потребность в любви и ласке явиться угнетающим фактором для нервной системы ребенка? (Ответы родителей)

Действительно, очень часто психологический дискомфорт возникает в результате фрустрации потребностей ребенка. Прежде всего, сюда относится известный феномен депривации, когда ребенок, лишенный материнской заботы и любви, начинает отставать от сверстников как в психическом, так и в физическом развитии. Огромное значение здесь имеет стиль воспитания. При авторитарном, репрессивном стиле дети испытывают фрустрацию жизненно важных потребностей в безопасности, общении и познании через общение со взрослыми окружающего мира. В подобных случаях психологический дискомфорт неизбежен, а последствия для здоровья весьма серьезны. Дети, испытавшие на себе подобный стиль воспитания, как правило, в дальнейшем относятся к окружающему миру как к источнику опасности и угрозы. Они предпочитают сводить до минимума общение со сверстниками и взрослыми, отказываются от контактов с незнакомыми людьми, на уроках в школе не отвечают на вопросы т.к. боятся допустить ошибку, за которой, как свидетельствует им жизненный опыт, непременно последует наказание. Постоянное ожидание угрозы приводит к перегрузкам и вызывает истощение еще неокрепшей нервной системы ребенка, в дальнейшем же являются соматические и функциональные заболевания.

Анализируя вышесказанное, неизбежно приходим к выводу о необходимости специальных мер, направленных на предупреждение психосоматических заболеваний. В их основе должна лежать забота о психологическом комфорте ребенка, который может быть достигнут следующими способами: спокойное и уравновешенное состояние матери, ухаживающей за ребенком.

Известно, что между ребенком и матерью с первых дней существует тесная эмоциональная связь. Если мать нервничает, чем-то расстроена и подавлена, то и ребенок становится капризным и беспокойным, часто плачет и плохо спит. Т.е. эмоциональный дискомфорт передается ребенку и влияет на его поведение и развитие. Давайте постараемся совместными усилиями наполнить этот недостаток конкретными советами. (Предложения родителей, обсуждение)

Продление домашнего периода дошкольного детства.

Если говорить о детях младшего дошкольного возраста, то многие родители замечают, что в детском саду, по вечерам их дети очень капризны, непослушны, нередко плохо спят ночью. В большинстве случаев – это результат чрезмерной психологической нагрузки, неадекватной возможностям нервной системы ребенка, получаемой им в ДОУ. И если нервная система ребенка не отличается силой и уравновешенностью, психологический дискомфорт и его печальные последствия в данном случае неизбежны. Причинами стрессовых перегрузок в данном случае являются:

длительное нахождение в большом коллективе детей (часть из которых могут быть неприятны ребенку); строгие дисциплинарные правила, за невыполнением которых следует порицание; неудовлетворенность каких-либо потребностей ребенка; общение сразу со многими взрослыми людьми, от которого зависит жизнь малыша в ДОУ (часть из которых так же может быть ему неприятна).

Вышесказанные слова вовсе не призывают отказаться от услуг ДОУ. Однако они объясняют причину капризности и требовательности к вниманию со стороны родителей у наших воспитанников в вечернее время и выходные дни дома. Таким образом, дети инстинктивно



... как говорится, “впрок запасть” родительским вниманием. Стоит ли говорить, что не это приносит радость обеим сторонам. И все же наш с вами родительский долг – избавить от негативных последствий нервных перегрузок в течение дня и дать ему уверенность, что любим, и общение с ним маме и папе доставляет удовольствие. Как это сделать? Предлагаю обратиться к вашей собственной копилке Жизненных Премудростей! Кто готов поделиться опытом? (родителей)

Интересно отметить, что в Древней Спарте был обычай, требующий, чтобы до 6 лет мальчик активно воспитывался с матерью, и только потом начиналась суровая подготовка воина. Таким образом, спартанское физическое воспитание гармонично накладывалось на воспитание эмоциональное, полное любви и заботы о ребенке, и это считалось необходимым условием для формирования закаленного воина.

Увы, нынешние матери лишены такой возможности, ибо вынуждены рано выходить на работу, зарабатывать деньги на хлеб насущный.

Бытует мнение, что ребенок до школы обязательно должен посещать ДОУ, чтобы научиться общению со сверстниками. Однако, как показывает практика, ребенок, общительный по природе (особенно доверчивый) без особого труда входит в школьный коллектив. Малообщительным детям ДОУ не только не помогает развить общительность, но и нередко усугубляет их замкнутость из-за полученного в ДОУ негативного опыта. В данном случае высокая адаптивность является как причиной, так и следствием.

Планомерная подготовка ребенка к поступлению в школу.

На этом направлении сегодня мы не будем останавливаться подробно, напомним лишь, что для школьника – это наигравшийся дошкольник. Формирование навыков общения, социальной ответственности, самоконтроля, самообслуживания, а так же ориентация в окружающей среде – вот залог успешной адаптации ребенка к непростой школьной жизни, а значит и возможность свести к минимуму негативные последствия школьных стрессов, то есть сохранить его здоровье.

Из всего вышесказанного следует вывод, подтверждающий народную мудрость: действительно, психологический дискомфорт изрядно подтачивает здоровье. А живем мы с вами (и дети!) в век прогресса – такова расплата за прогресс... Где же выход, где свет в “конце тоннеля”?

Философскую часть вопроса оставим сильным мира сего. И все же многое в решении этого вопроса зависит от нас с вами, ведь дети целиком и полностью зависят от нас, родителей и воспитателей. Что мы могли бы сделать уже сейчас в русле обеспечения эмоционального благополучия и психологического комфорта для ребятшек? Предлагаю вам заслушать обращение ВОСПИТАТЕЛЕЙ, в котором они фиксируют ваше внимание на некоторых нюансах (предлагается письмо, обсуждение 2-3 минуты).

А сейчас, уважаемые родители, предлагаю вам составить аналогичное ПИСЬМО – ОБРАЩЕНИЕ К ВОСПИТАТЕЛЯМ. Начинаться письмо должно примерно так: “Уважаемые воспитатели! Мы родители обращаемся к вам с просьбой обратить внимание на обеспечение психологически комфортного пребывания наших детей в группе. Для этого мы просим вас... (далее следует список просьб-пожеланий, которые, на ваш взгляд, реально осуществимы на практике)” (длится 5-7 минут).

Далее зачитывается обращение, обсуждается и ведущий подводит резюме.

Сегодня мы с вами говорили о том, что здоровье ребенка зависит не только от правильного режима дня и зарядки. Раскрыв значимость эмоционального благополучия в деле сохранения и укрепления его здоровья, мы неизменно приходим к выводу о том, что совместными усилиями мы сможем решить эту непростую задачу.

Наша встреча подошла к концу, благодарю вас, уважаемые участники, за плодотворную работу!

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Содержание

Содержание

1. Введение

2. Содержание программы

3. Методические рекомендации

4. Приложение

5. Литература

6. Приложение

7. Приложение

8. Приложение

9. Приложение

10. Приложение

11. Приложение

12. Приложение

13. Приложение

14. Приложение

15. Приложение

16. Приложение

17. Приложение

18. Приложение

19. Приложение

20. Приложение

21. Приложение

22. Приложение

23. Приложение

24. Приложение

25. Приложение

26. Приложение

27. Приложение

28. Приложение

29. Приложение

30. Приложение

31. Приложение

32. Приложение

33. Приложение

34. Приложение

35. Приложение

36. Приложение

37. Приложение

38. Приложение

39. Приложение

40. Приложение

41. Приложение

42. Приложение

43. Приложение

44. Приложение

45. Приложение

46. Приложение

47. Приложение

48. Приложение

49. Приложение

50. Приложение

51. Приложение

52. Приложение

53. Приложение

54. Приложение

55. Приложение

56. Приложение

57. Приложение

58. Приложение

59. Приложение

60. Приложение

61. Приложение

62. Приложение

63. Приложение

64. Приложение

65. Приложение

66. Приложение

67. Приложение

68. Приложение

69. Приложение

70. Приложение

71. Приложение

72. Приложение

73. Приложение

74. Приложение

75. Приложение

76. Приложение

77. Приложение

78. Приложение

79. Приложение

80. Приложение

81. Приложение

82. Приложение

83. Приложение

84. Приложение

85. Приложение

86. Приложение

87. Приложение

88. Приложение

89. Приложение

90. Приложение

91. Приложение

92. Приложение

93. Приложение

94. Приложение

95. Приложение

96. Приложение

97. Приложение

98. Приложение

99. Приложение

100. Приложение



## КОНСУЛЬТАЦИЯ

### Современные здоровьесберегающие технологии

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий

Время проведения в режиме дня

Особенности методики проведения

Ответственный

#### 1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья

##### Ритмопластика

Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего

Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее

Педагог, музыкальный руководитель,

##### Динамические паузы

Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей

Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя

Воспитатели

##### Подвижные и спортивные игры

Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней

Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В

Воспитатели

##### Релаксация

В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог

Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки

Воспитатели.

##### Технологии эстетической направленности

Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при оформлении помещений к

##### Гимнастика пальчиковая

С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно

Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный

Воспитатели.

##### Гимнастика дыхательная

В различных формах физкультурно-оздоровительной работы

Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной

Воспитатели

##### Гимнастика бодрящая

Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.

Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по  
шестым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и  
на улице в зависимости от условий ДОУ

Воспитатели

#### **Гимнастика ортопедическая**

В различных формах физкультурно-оздоровительной работы

Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода

сы,

Воспитатели

### **2. Технологии обучения здоровому образу жизни**

#### **Образовательные мероприятия по физической культуре**

2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате,  
3-4 мин. Младший возраст - 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин.

Проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо  
своевременно проветрить помещение

Воспитатели, руководитель физического воспитания

#### **Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)**

В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в  
зависимости от задач, поставленных педагогом. Мероприятие может быть организовано не заметно  
для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности

Воспитатели, педагог-психолог

#### **Коммуникативные игры**

1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста

Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы,  
диалоги и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.

Воспитатели, психолог

#### **Образовательные мероприятия из серии «Здоровье»**

1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста

Могут быть включены в сетку образовательных мероприятий в качестве познавательного  
мероприятия

Воспитатели, руководитель физического воспитания, педагог-психолог

#### **Самомассаж**

В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах  
физкультурно-оздоровительной работы

Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о  
здоровом образе жизни, как не нанести вред своему организму

Воспитатели

#### **Точечный самомассаж**

Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для  
педагога время со старшего возраста. Проводится строго по специальной методике. Показана детям с  
частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал

Воспитатели

### **3. Коррекционные технологии**



#### **Технологии музыкального воздействия**

В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей

Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.

Все педагоги

#### **Сказкотерапия**

2-4 мероприятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста, используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей

Воспитатели

#### **Технологии воздействия цветом**

Как специальное мероприятие проводится 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДООУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

Воспитатели

#### **Технологии коррекции поведения**

Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста

Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме.

Воспитатели

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и усложненное развитие.

Применение в работе ДООУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ДООУ; если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов ДООУ и родителей детей.

