

## ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДОУ

*Пешкова Татьяна Григорьевна*

воспитатель

МБДОУ Д/С №62 «Родничок» комбинированного вида

г. Северодвинск, Архангельская область

### **ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЧЕРЕЗ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ**

***Аннотация:** в статье поднимается актуальная тема здорового образа жизни, излагается ход анкетирования родителей и детей, проведенного в дошкольном учреждении. Автор, проведя анализ исследования, разработал перспективный план проводимых мероприятий с детьми и родителями, реализация которого приводит к формированию здоровьесберегающей среды в группе.*

***Ключевые слова:** дошкольники, ЗОЖ, здоровьесберегающая деятельность.*

Создание благоприятных педагогических условий для физического воспитания детей только в рамках дошкольного учреждения не является достаточно эффективной мерой. Ведь часть времени активного бодрствования дети проводят в семье, и на родителей ложится особая ответственность за организацию физкультурно-оздоровительной работы с ними. Особенно актуальной является проблема взаимодействия образовательного учреждения и родителей по формированию семейных традиций, передаваемых младшему поколению в различных формах, а также создание адекватной возрасту и индивидуальным особенностям ребенка предметно-развивающей среды в домашних условиях.

Свою работу начали с анкетирования родителей, где выяснили их отношение к здоровому образу жизни. В анкетировании приняли участие 100% родителей. Результаты анкетирования показали, что лишь 10% отводят главную роль здоровому образу жизни, остальные распределились следующим образом: 55% считают влияние на здоровье детей экологию нашего края, 20% наследственные

факторы, 15% – помощь здравоохранения. На вопрос, знаете ли Вы, как укрепить здоровье ребенка, в основном все родители ответили, что «частично знают».

Также в результате проведенного анкетирования родителей было установлено, что основными компонентами предметно-развивающей среды, обеспечивающей физическое воспитание детей дома, является спортивное оборудование и инвентарь.

Зачастую возможности этой предметной среды используются ограниченно. Большинство родителей в силу различных причин не могут успешно организовать двигательную деятельность своих детей с учетом их возраста и индивидуальных особенностей. Некоторые взрослые занимают позицию стороннего наблюдателя или «контролёра». Среди способов заботы о здоровье детей называют прогулки, ходьбу босиком, облегченную одежду, т.е. то, что не требует дополнительных усилий. Реже называют утреннюю гимнастику по выходным дням. В таблице рейтинга факторов, влияющих на здоровье, значение занятий спортом, спортивных игр и оборудования ставят на последнее место.

Однако, уже само размышление родителей над вопросами: «Что такое здоровье? Как родители представляют свое собственное здоровье? Как заботятся о нем?» явилось началом формирования положительного отношения к здоровому образу жизни, важнейшего психологического фактора, влияющего на физическое здоровье.

Для проведения диагностики детей о сформированности представлений о ЗОЖ опирались на диагностику В.А. Деркунской. Ценность её заключается в том, что мы смогли самостоятельно осуществить комплексное исследование, позволяющее получить информацию об особенностях валеологической культуры ребенка.

Результаты диагностики, проведенной среди детей, показали, что основным фактор, влияющий на здоровье, по их мнению, это лекарства, таблетки, прививки и доктор (т.е. здоровье – это болезнь). О профилактике, закаливании, роли физических упражнений, правильном питании, режиме дня и отдыха вспоминали в основном только с помощью воспитателя. Хотя опрос показал, что дети любят

заниматься со спортивным оборудованием, увлеченно играют в подвижные и спортивные игры.

Средний и высокий уровень знаний о своем организме и представлений о здоровье человека показали лишь 45% детей среднего дошкольного возраста.

Подводя итоги диагностического этапа, сделаем вывод: предстоит большая, кропотливая работа по данной проблеме не только с детьми, но и с родителями.

Свою работу мы планировали в двух направлениях:

- формирование представлений о здоровом образе жизни у детей среднего дошкольного возраста;
- вовлечение родителей в образовательный процесс дошкольного учреждения по данной теме.

В соответствии с разработанным перспективным планом реализовали мероприятия с детьми и родителями (см. Приложение 1).

Развитие интереса к движениям формировали на основе жизненной потребности ребенка быть сильным, смелым, ловким, поэтому главное место в физическом развитии заняли утренняя и бодрящая гимнастики, физкультурные занятия, прогулки и конечно, разные активные формы отдыха: спортивные развлечения, досуги, праздники.

Так как никто из наших родителей не делает дома утреннюю гимнастику, мы решили провести акцию «Начните утро с зарядки». Цель акции – привлечь родителей к совместной двигательной активности с детьми. В течение недели приглашали родителей на утреннюю гимнастику, где они были не зрителями, а активными участниками вместе со своими детьми. Участвуя в этой акции, родители почувствовали, что утренняя гимнастика занимает не так много времени, но дарит огромное количество положительных эмоций, повышает жизненный тонус, создает хорошее настроение на целый день.

С целью приобщения детей к спорту, расширения знаний о видах спорта, развития физических качеств, укрепления здоровья, повышения двигательной

активности мы провели Малые Олимпийские игры в детском саду. Организовали для детей среднего возраста Неделю зимних игр и забав. Подвижные игры, упражнения с нестандартным физкультурным оборудованием, присутствие сказочных героев на развлечениях способствовали повышению у детей интереса к двигательной активности.

Прогулки – это лучшее время для повышения двигательной активности детей, организации совместной деятельности детей и родителей. Зимой во время вечерних прогулок мы привлекли родителей к оформлению участка для участия в конкурсе «На лучшую снежную композицию». Дети вместе с родителями с удовольствием лепили постройки, украшали их. Весной организовали экологическую акцию «Наш участок – самый красивый». Родители разбили клумбы на участке, обновили постройки.

При передаче родителям способов организации физического воспитания в домашних условиях мы стремились создавать такую рабочую атмосферу, когда и взрослые и дети могут чувствовать себя естественно и раскованно.

В работе с родителями использовали следующие традиционные и нетрадиционные формы работы:

- индивидуальные беседы об организации предметно-развивающей среды в домашних условиях;
- мини-практикумы с демонстрацией использования спортивного инвентаря;
- привлечение родителей к совместным с детьми соревнованиям и досугам.

Преимущественно невербальный характер организуемой деятельности делает предлагаемые материалы эффективным средством взаимодействия с семьями, имеющими различный культурный опыт и несхожие педагогические установки.

Таким образом, мы попытались создать в группе здоровьесберегающую среду, являющуюся комплексом физкультурно-оздоровительных и педагогических мер, разработали и внедрили систему способов и приемов формирования

положительного отношения к здоровому образу жизни, позволяющую сотрудничать между собой детям, педагогам, родителям.

Использование в работе с детьми различных форм, средств и методов формирования представлений о ЗОЖ, активное вовлечение в этот процесс родителей позволили нам добиться положительных результатов по данному направлению. По результатам сравнительной диагностики можно отметить, что вырос уровень представлений детей о здоровом образе жизни, в практической деятельности дети демонстрируют сформированные навыки и умения в решении конкретных здоровьесберегающих задач. Среди родителей возрос уровень ответственности за сохранение и укрепление здоровья своих детей, повысился интерес к сотрудничеству с педагогами дошкольного учреждения.

### *Список литературы*

1. Деркунская В.А. Образовательная область «Здоровье». – С-Пб, 2013.
2. Как обеспечить безопасность дошкольников. / К.Ю. Белая, В.Н. Зимонина, Л.А. Кондрыкинская. М., 1998.
3. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников. – М., 2007.
4. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. – М, 2009.
5. Сотрудничество детского сада и семьи: забота о здоровье дошкольника // Социальное партнерство детского сада с родителями. М, 2013.
6. Фомина Н.А. Формирование основ здорового образа жизни / Управление ДОУ. – 2004. – №1.

Приложение 1

Перспективный план работы по формированию у детей среднего дошкольного возраста представлений о ЗОЖ

Месяц	Совместная деятельность педагогов, детей и родителей	Взаимодействие с родителями
Сентябрь	Беседа с детьми «Как быть здоровым» Дидактические игры «Научим Хрюшу правильно мыть руки» Экспериментальная деятельность «Поможем Колобку умыться»	Оформление группового стенда «Лето, солнце и вода – наши лучшие друзья»
Октябрь	НОД «Овощи и фрукты – полезные продукты» Групповой праздник «Осень в гости к нам пришла»	Семейная выставка «Осени дары для здоровья нашего важны»
Ноябрь	Сюжетно-ролевая игра «Здоровая семья»	Спортивное развлечение «Путешествие в лес»
Декабрь	Развлечение – «У нас в гостях Айболит»	Совместное участие педагогов и родителей в конкурсе на лучшую снежную композицию
Январь	Групповой мини-проект «Чистые ладошки»	Оформление наглядно-информационного стенда для родителей «Растите детей здоровыми»
Февраль	Неделя зимних игр и забав в рамках Малых Олимпийских игр	Выставка для родителей «Активный отдых – это здорово!»
Март	НОД по познавательному развитию «Где прячется здоровье»	Акция «Делаем зарядку вместе с мамой»
Апрель	Экспериментальная деятельность «На нашем окне растут витамины»	Экологическая акция «Наш участок – самый красивый»