

Попова Любовь Владимировна

воспитатель

МАДОУ «Детский сад № 395»

г. Пермь, Пермский край

Формирование здорового образа жизни в процессе взаимодействия ДОУ и семьи

***Аннотация:** в статье рассматриваются вопросы сотрудничества и поддержки семьи в физическом воспитании дошкольников в целях достижения высоких показателей в уровне физического развития и здоровья детей.*

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Именно в дошкольном возрасте формируется здоровье, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для всестороннего развития личности. Поэтому с детства нужно приобщать человека к заботе о своем здоровье, воспитывать у него заинтересованность и активность в саморазвитии и в самосохранении.

Вырастить ребенка сильным, здоровым и крепким – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением. Но родители остро нуждаются в помощи работников детского сада, они должны взаимодействовать во имя полноценного развития личности.

Главная задача педагогов и родителей в работе по приобщению к здоровому образу жизни – формировать разумное отношение к своему организму, учить вести здоровый образ жизни с детства, владеть необходимыми культурно-гигиеническими навыками. Родители должны поддерживать в домашних условиях принципы формирования здорового образа жизни в оптимальном сочетании со всеми здоровьесберегающими мероприятиями, проводимыми в детском саду. Таким образом, совместная работа образовательного учреждения и семьи по воспитанию здорового ребенка строится на следующих *основных положениях*:

– Соблюдение единства, которое достигается, если цели и задачи воспитания и формирования основ здорового образа жизни хорошо понятны родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работы в детском саду.

– Систематичность и последовательность работы (в соответствии с планом работы).

– Индивидуальный подход к каждому ребенку и каждой семье на основе их интересов и способностей.

– Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей.

На основе этих положений был составлен *план работы с семьей*:

– ознакомление родителей с результатами диагностики (индивидуально);

– анкетирование родителей;

– проведение целенаправленной просветительской работы;

– ознакомление родителей с оздоровительно-профилактическими

мероприятиями;

– ознакомление их с содержанием физкультурно-оздоровительной работы.

Мы познакомили родителей с результатами диагностики наших детей по физическому воспитанию, провели анкетирование. В ходе индивидуальных бесед и анкетирования выяснилось, что родители хотят воспитать здорового ребенка, но у них дефицит свободного времени в связи с загруженностью на работе, им не хватает знаний и опыта, у них отсутствует желание заниматься ребенком. Большинство родителей полагаются на работу детского сада.

Также выявилось, что закаливающие процедуры проводятся без системы и последовательности, в основном только в летнее время. Мы поставили перед собой следующие задачи:

1. Дать родителям представление о значимости закаливания.

2. Расширить знания родителей о физических умениях и навыках детей.

3. Способствовать созданию активной позиции родителей в совместной деятельности с детьми.

4. Заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.

Решение этих задач шло через ежедневную профилактическую работу:

Мероприятия в группе:

– Сквозное проветривание в отсутствие детей 3 раза в день.

– Массаж 2 раза в день.

– Утренняя гимнастика в проветренном помещении 8.00-8.10.

– Умывание прохладной водой утром, после сна.

– Проветривание группы перед занятием 2 раза в день.

– Прогулка на свежем воздухе 2 раза в день.

– Дыхательная гимнастика 2 раза в день.

– Гимнастика в постели 15.00.

– Ходьба босиком по «дорожкам здоровья».

– Ходьба по соленым дорожкам.

– Полоскание горла (ежедневно).

– Травами (1 раз в квартал 10 дней).

– Витаминизация.

– Пальчиковая гимнастика (2 раза в день).

– Профилактика плоскостопия ежедневно.

– 16 Профилактика осанки детей - ежедневно.

– Физкультурные занятия 3 раза в неделю.

– Физкультминутки – ежедневно.

– Подвижные игры - ежедневно.

– Кислородные коктейли – 3 раза в неделю.

Работа с родителями по профилактике оздоровительных мероприятий.

На родительском собрании познакомили родителей с планом оздоровления в группе, провели консультацию медсестры по закаливанию и другим здоровьесберегающим мероприятиям.

Оформили папку-ширму, где осветили методы и приемы закаливания, комплексы дыхательных упражнений, разные виды самомассажа.

Запланировали проведение практикума: «Путешествие в страну

«Здоровья».

Показали открытый просмотр закаливающих процедур в игровой форме.

Все эти мероприятия позволили заинтересовать родителей формами закаливания, дети стали меньше болеть и родители стали применять дома некоторые приемы закаливания.

Чтобы усилить работу по закаливанию мы включили в них следующие мероприятия:

– Следим, чтобы дети в течение всего дня находились в облегченной одежде (t воздуха не ниже 18).

– Проводим утреннюю гимнастику в проветренном помещении, в соответствующей одежде (физкультурная форма), включаем элементы психогимнастики, аутотренинг.

– Проводим утреннюю гимнастику на воздухе в летнее время, в сентябре, октябре (если позволяет погода).

– Включаем босохождение в течение дня по покрытому и непокрытому полу.

– Организуем дневной сон без маек, если температура в спальне 18С и выше. Температура под одеялом достигает 38-39С, проснувшись, ребенок получает контрастную ванну с разницей в 18-20С. Это отличный тренинг для терморегуляционного аппарата.

– Проводим бодрящую гимнастику после дневного сна, куда включаются общеразвивающие упражнения, лежа и сидя, дыхательные упражнения в игровой форме, самомассаж, а осеннее-весенний период - точечный массаж.

– Организуем полоскание рта и горла прохладной водой, постепенно снижая температуру воды на 1С С, доводя до 18 С, включили в него полифункциональную развивающую игру с элементами звуковой гимнастики «Волшебный напиток» (В.Т. Кудрявцев, Т. В Нестерюк).

– Круглый год используем адаптогены (шиповник, элеутерококк, веторон).

– Организовали проведение акватерапии и песочной терапии.

– Обучили обширному умыванию прохладной водой: мытье рук до локтя, растирание мокрой ладонью груди и шеи. По окончании водной процедуры каждый ребенок самостоятельно вытирается полотенцем.

– Раз в месяц проводим здоровьесберегающие занятия, т. е. день здоровья, чтобы привить детям потребность в здоровом образе жизни.

– Оборудовали в группе «уголок здоровья», где подобрали дидактические игры и пособия по культуре поведения, ведению здорового образа жизни, рациональному питанию, соблюдению правил безопасного поведения и правил личной гигиены.

– Внедрили в пальчиковую гимнастику – занятия с су - джоками.

Также мы разнообразили формы работы с родителями, такие как информационные бюллетени, тематические выставки, семинары-практикумы, круглые столы с привлечением специалистов детского сада (логопедов, медсестры, врача, психолога, музыканта), библиотека здоровья. Оформляются информационные уголки здоровья «Вот я – болеть не буду», «Как я расту»,

спортивные семейные эстафеты.

Родители стали осознанно относиться к профилактическим мероприятиям, освоили приемы эффективного взаимодействия с ребенком с целью сохранения его здоровья и создания в семье здорового нравственно-психологического климата.

Сотрудничество и поддержка семьи в физическом воспитании дошкольников позволило добиться высоких показателей в уровне физического развития и здоровья детей.

Список литературы

1. Бочарова Н. И. «Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста» М. 2002 г;
2. Казина О. Б. «Веселая физкультура для детей и их родителей» Ярославль 2004 г.;
3. Кудряков В. Т., Егоров Б. Б. «Развивающая педагогика оздоровления», М. 2000 г.;
4. Пустунникова Л. Н. «Нетрадиционные формы работы детского сада с семьей по физическому воспитанию детей», П. 1993.