

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

**Миссия:** Объединить стремление педагогов и родителей к сотрудничеству, направленному на формирование знаний о здоровом образе жизни детей и потребности в здоровом образе жизни.

**Цель:** организация благоприятных условий для формирования здоровой и физически крепкой личности, воспитания у детей созидательного отношения к своему здоровью.

### **Основные задачи**

1. Воспитание у детей потребности в здоровье.
2. Формирование целостного понимания здорового образа жизни.
3. Создание правильных представлений о здоровом образе жизни.
4. Обучение детей чувствованию и ощущению здорового образа жизни как неотъемлемой части существования.
5. Использование в процессе приобщения детей к здоровому образу жизни приемов интеграции разных видов деятельности.
6. Организация включения в систему работы новых специалистов по проведению оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий.
7. Активизировать педагогический потенциал семьи в вопросах формирования ценностей здоровья через разработку и использование инновационных форм работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни.
8. Разработать и апробировать систему педагогических воздействий, направленных на формирование у дошкольников понимания здоровья как важнейшей ценности, становления уже с детских лет позиции созидателя в отношении своего здоровья и здоровья окружающих.

## **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 воспитательно-образовательной работой с детьми и процессом воспитания ребенка в семье.

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

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

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

Содержание работы детского сада с семьей должны быть тесно связано с содержанием воспитательно-образовательной работы с детьми.

### **Принцип единства с семьей**

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.

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

## ПРИНЦИПЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С СЕМЬЕЙ

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

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

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

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

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

6. **Принцип жизненного опыта.** Не бойтесь поделиться своим опытом и выслушать опыт родителей, возможно в совместных действиях он пригодится, и вы не набьете лишних «шишек» в общении с детьми.

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

## ЭТАПЫ РАБОТЫ С СЕМЬЕЙ

№ п/п	Этапы	Задачи
1.	<b>Подготовительный (ознакомительный)</b>	Заинтересовать и побудить родителей включиться в учебно-воспитательный процесс по формированию здорового образа жизни, узнать как можно больше о ДОУ, которые посещает их ребенок.
2.	<b>Просветительский</b>	Совершенствование содержания и образования в д/саду в соответствии с реализуемой программой развития «Формирование здорового образа жизни в совместной деятельности с семьей»: <ul style="list-style-type: none"><li>• подбор методических рекомендаций по созданию здоровьесберегающей среды;</li><li>• распространение лучшего опыта семейного воспитания;</li><li>• подбор литературы по ЗОЖ в библиотеке.</li></ul>
3.	<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>• создание семейного клуба;</li><li>• подчеркивание роли отца в воспитании детей;</li><li>• проведение семейных праздников, акций, «Дня открытых дверей», 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 И ВИДЫ РАБОТЫ С СЕМЬЕЙ

№ п/п	Формы	Виды
1	2	3
1.	<b>Интерактивная</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• анкетирование;</li> <li>• интервьюирование;</li> <li>• дискуссия;</li> <li>• круглые столы;</li> <li>• консультации специалистов.</li> </ul>
2.	<b>Традиционная</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• родительские собрания «Мы за здоровый образ жизни», «День открытых дверей»;</li> <li>• семейные спортивные соревнования;</li> <li>• акция «Здоровый образ жизни»;</li> <li>• вечера развлечений «В гостях у доктора Айболита».</li> </ul>
3.	<b>Просветительская</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• использование СМИ для освещения деятельности ДОУ по формированию ЗОЖ у детей;</li> <li>• организация клуба «Здоровая семья»;</li> <li>• выпуск бюллетеней, информационных листков;</li> <li>• стенд «Здоровье с детства»;</li> <li>• уголок в группах.</li> </ul>

## ФОРМЫ И ВИДЫ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ В СЕМЬЕ И ДОУ

№ п/п	Формы работы	
	В детском саду	В семье
1.	Беседы педагога с детьми при: <ul style="list-style-type: none"> <li>• формировании культурно-гигиенических навыков;</li> <li>• организации питания.</li> </ul>	Беседы отца и матери: <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>
2.	Занятия: <ul style="list-style-type: none"> <li>• физическая культура;</li> <li>• обучение плаванию;</li> <li>• динамический час.</li> </ul> Праздники, развлечения: «Папа, мама и я — спортивная семья», «Мы за здоровый образ жизни».	Оздоровительные традиции в семье: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ходим в сауну;</li> <li>• бассейн;</li> <li>• на лыжах, в походы.</li> </ul> Оздоровительные игры в семье: <ul style="list-style-type: none"> <li>• профилактика осанки;</li> <li>• зрения;</li> <li>• плоскостопия;</li> <li>• игры для предупреждения гиподинамии.</li> </ul>
3.	Чтение художественной литературы.	Чтение художественной литературы.
4.	Просмотр телепередач (требования САНПиНа)	Просмотр телепередач в выходные дни программы «Здоровье».
5.	Встреча с интересными людьми (спортсмены г. Химки)	Посещение городских мероприятий: <ul style="list-style-type: none"> <li>• футбольные матчи;</li> <li>• мотокроссы;</li> <li>• все виды соревнований, проходящих в городе</li> </ul>
6.	Психотерапевтические прогулки с педагогом-психологом.	Организация игр во время совместных походов:

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• этюды на выражение удовольствия и радости;</li> <li>• «Замри», «Кто позвал», «Слушай звуки», «Петушиный бой».</li> </ul>
7.	Акция «Здоровый образ жизни» <ul style="list-style-type: none"> <li>• подготовка д/материала.</li> </ul>	Непосредственное участие родителей в акции.
8.	Познавательное развитие: <ul style="list-style-type: none"> <li>• беседы о ЗОЖ;</li> <li>• рассказы из личного опыта;</li> <li>• беседы старшей м/сестры, врача.</li> </ul>	Беседы отца: <ul style="list-style-type: none"> <li>• я веду здоровый образ жизни.</li> </ul> Беседы матери: <ul style="list-style-type: none"> <li>• я веду активный и подвижный образ жизни;</li> <li>• физические качества отца.</li> </ul>
9.	Проведение тематических занятий по ЗОЖ «В гостях у Доктора Айболита».	Посещение библиотеки, клуба здоровье, спортивного магазина «Спортмастер».
10.	Тематические мероприятия: <ul style="list-style-type: none"> <li>• выставки в библиотеке</li> <li>• марафон «Мой выбор»</li> </ul>	Тематические мероприятия в городе: <ul style="list-style-type: none"> <li>• посещение игры по баскетболу «Химки».</li> </ul>
11.	Информационное поле для детей: <ul style="list-style-type: none"> <li>• выпуск брошюр, плакатов;</li> <li>• анкетирование;</li> <li>• интервьюирование.</li> </ul>	Информационное поле для родителей: <ul style="list-style-type: none"> <li>• непосредственное участие в выпуске плакатов;</li> <li>• газет (подкрепление фотографиями из семейного архива);</li> <li>• анкетирование;</li> <li>• освещение в СМИ.</li> </ul>

### ЗАДАЧИ И ОБЩАЯ СТРАТЕГИЯ ПО СОЗДАНИЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ В ДЕТСКОМ САДУ И ДОМА

В семье	В ДОУ
1. По мере материальной возможности позаботится о создании условий для физического развития детей.	1. В группе создавать условия для свободной двигательной деятельности детей.
2. Желательно приобрести несколько настольно-печатных игр (учитывая 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.
3. Заранее согласовывать выполнение режима дня дома в выходные дни.	3. Пропагандировать опыт по воспитанию полезных привычек -как основу становления характера ребенка.
4. Вспоминать о своем детстве и рассказывать какими видами спорта вы любите заниматься, в какие подвижные игры вы играли со сверстниками.	4. Оказывать постоянное внимание и проявлять уважение к выбору подвижных игр. Привлекать детей, обучающихся в различных спортивных секциях к взаимообучению сверстников.
5. Создавать благоприятную гигиеническую обстановку, предусматривающую систематическое проветривание и поддержание температуры воздуха +20 +22 °С.	
6. Дома оборудовать рабочее место ребенка, правильно расположив его по отношению к окну.	6. Соблюдение требований САНПиНа по организации жизни детей в ДОУ.

7. Добиваться самостоятельного выполнения детьми всех гигиенических процедур.	
8. Уделять особое внимание культуре поведения ребенка за столом.	
9. Осуществлять закаливающие процедуры с использованием воды, воздуха, солнечных лучей в соответствии с состоянием здоровья, рекомендации врача:	
- условиями домашних условий	- условиями образовательного учреждения
10. Создание библиотеки детской и энциклопедической литературы, содержание которой способствует формированию у детей привычки к здоровому образу жизни.	10. Пропагандировать среди родителей детской литературы, являющейся педагогически ценной.
11. Личный 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.	
12. По мере возможности расширять сферу реальных контактов с людьми, ведущими здоровый образ жизни.	12. Обогащать знания детей о жизни и деятельности людей, ведущих здоровый образ жизни.

### СЕМЕЙНЫЕ ТРАДИЦИИ

Соблюдение 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 педагогической культуры родителей, т.е. Сообщение им знаний, формирование у них педагогических умений, 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 состоянием здоровья;
- Сообщать родителям о значении стиля общения с детьми для их развития.

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

#### Традиции семей воспитанников детского сада

№ п/п	Традиция	Содержание
1.	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.
2.	Мы ходим в походы	Эта традиция «для ума и тела». Во время прогулок есть возможность поговорить с ребенком на интересующие его темы.
3.	Льжжные 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.

№ п/п	Традиция	Содержание
5.	Праздники семьи	Общение с ребенком согласно принципам Ю. Б. Гиппенрейтер: <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> - «Активное слушание»
6.	Совместное чтение	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.
7.	Походы в кинотеатры	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.
8.	Посещение выставок	Продолжать обогащать впечатления детей.

### **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КЛИМАТ В СЕМЬЕ**

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.

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

Для реализации этой проблемы необходимо использовать хорошо зарекомендовавшие себя формы традиционного формирования родителей о способах физкультурно-оздоровительной работы (собрания, дни открытых дверей, акции, наглядная агитация, открытые мероприятия) и нетрадиционные формы (индивидуальные беседы об организации предметно-развивающей среды в домашних условиях, организацией практикумов — с демонстрацией вариантов использования игрушек и спортивного инвентаря).

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

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

Однако, как показывает анализ полученных данных анкетирования, зачастую возможности этой предметной среды используются ограниченно.

Родителям необходимо успешнее организовать двигательную деятельность своих детей в соответствии с учетом их возраста и индивидуальных особенностей. Родители должны занимать



он обладает: катиться, подскакивать, подлетать вверх, отлетать от преграды в результате приложения к нему физического усилия.

**Педагогам** детского сада необходимо помочь родителям освоить простые ежедневные забавы с мячом, способные приносить пользу и доставлять истинную радость ребенку.

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

Необходимо организовать деятельность не индивидуально, а малыми подгруппами (3-4 взрослых 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 взрослых). 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 двигательного образца осваиваемых движений).

Воспитатель может порекомендовать родителям во время совместных упражнений использовать 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 (5-7 лет):**

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

Многие родители приобретают для пятилетних детей двухколесный велосипед и роликовые коньки, ласты и маску для подводного плавания, скутер и снегокат, коньки и скейтборд. У них возникает желание видеть своих детей умными, ловкими, грациозными и подтянутыми, но организовать систематические игры и занятия с использованием этого спортивного инвентаря большинству семей не удается.

Воспитателям необходимо проводить разъяснительную работу по использованию универсальных игрушек, которые позволят взрослым организовать интересную ежедневную двигательную практику детей. К их числу относится мяч, а также другие ключевые предметы, обеспечивающие совершенствование двигательных навыков старших дошкольников — скакалка и мишень с дротиками (дартс).

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

Для девочек шести лет умение прыгать через короткую и длинную скакалку означает переход к играм «больших девочек — школьниц», а значит, возможность быть принятой в совместные игры с ними.

**Алгоритм овладения умением прыгать через скакалку происходит в несколько этапов.**

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

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

При систематических занятиях длительности непрерывных прыжков со скакалкой может достигать до 2-3 минут.

Необходимо обратить внимание родителей на игру дартс, которая является тем спортивным атрибутом, который позволяет привлечь к играм и занятиям в семье пап и дедушек.

На начальных этапах обучения можно рекомендовать использовать безопасный дартс (с шариками на «липучках» или магнитными дротиками), а затем перейти к играм с настоящими дротиками и стрелами. Родители должны знать, что основное назначение игры в дартс — развитие



глазомера и меткости ребенка, мелкой моторики кистей и пальцев рук, улучшение координации движений, тренировка выдержки, внимания и быстроты реакции.

**Алгоритм овладения умения бросать дротики в цель.**

Ставить задачи перед ребенком — просто попасть в мишень. Важно научить детей выполнять бросок от плеча и следить за дротиком глазами по направлению к цели. Когда дети повторяют бросок много раз, ребенок привыкает к правильному движению руки и туловища. Важно, чтобы в момент броска туловище резко подавалось вперед, но равновесие при этом не нарушать.

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

Ключевыми ситуациями взаимодействия воспитателя и родителей демонстрирующими варианты использования домашней предметно-развивающей среды в физическом воспитании старших дошкольников, являются совместные игры взрослых и детей с использованием мяча, скакалки и дартса.

Алгоритм взаимодействия:

- Педагог организует подвижную игру с подгруппой детей и несколькими взрослыми;
- После этого переходит к детям, которые играют самостоятельно.

**Предполагаемые результаты по организации и проведению работы по формированию здорового образа жизни**

<i>Для детей</i>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Сформированные навыки здорового образа жизни.</li><li>2. Правильное физическое развитие детского организма, повышение его сопротивляемости инфекциям.</li><li>3. Улучшение соматических показателей здоровья и показателей физической подготовленности.</li><li>4. Сформированность гигиенической культуры, наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.</li></ol>
<i>Для родителей</i>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Сформированная активная родительская позиция.</li><li>2. Повышение компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровья.</li><li>3. Активное участие родителей в жизнедеятельности ДООУ.</li></ol>
<i>Для педагогов</i>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Качественное освоение педагогами инновационных технологий физического воспитания и оздоровления детей.</li><li>2. Повышение профессионального уровня педагогов.</li><li>3. Улучшение качества работы по физическому воспитанию с детьми дошкольного возраста.</li><li>4. Личностный и профессиональный рост, самореализация, моральное удовлетворение.</li></ol>