

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии детства

Черных Светлана Владимировна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ ПО
ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ
СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Направление подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»
Профиль «Психология и педагогика дошкольного образования»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой д.м.н., профессор Ковалевский В.А.

18.05.2016

Дата, подпись

Руководитель ст. преподаватель кафедры
педагогике детства Василькевич И. В.

18.05.2016

Дата, подпись

Дата защиты 28.06.2016

Обучающийся Черных С. В.

18.05.2016

Дата, подпись

Оценка _____

Красноярск
2016

Содержание

| | |
|---|----|
| Введение..... | 3 |
| Глава 1. Теоретические основы работы ДООУ с родителями по формированию здорового образа жизни детей..... | 7 |
| 1.1. Основные понятия физического воспитания детей дошкольного возраста..... | 7 |
| 1.2. Здоровый образ жизни как социально-педагогическое явление..... | 11 |
| 1.3. Формы и средства по сохранению и укреплению здоровья детей..... | 13 |
| 1.4. Условия и компоненты формирования здорового образа жизни детей дошкольного возраста..... | 23 |
| 1.5. Совместная деятельность дошкольного образовательного учреждения с родителями по формированию здорового образа жизни детей..... | 29 |
| 1.6. Формы работы с родителями по физическому развитию детей дошкольного возраста..... | 36 |
| Глава 2. Практическая часть..... | 47 |
| 2.1. Констатирующий эксперимент..... | 47 |
| 2.2. Формирующий эксперимент..... | 50 |
| 2.3. Контрольный эксперимент..... | 53 |
| Заключение..... | 58 |
| Библиографический список..... | 61 |
| Приложения..... | 64 |

Введение

Современное развитие России связано с модернизацией в сфере образования, которая в первую очередь затрагивает проблемы формирования подрастающего поколения, интегрированного в современное общество. Успешным в различных областях жизнедеятельности может быть человек, который ориентирован на здоровый образ жизни.

На состояние здоровья детей влияют многие негативные факторы: повсеместно ухудшающаяся экологическая обстановка, снижение уровня жизни в целом по стране, снижение уровня социальных гарантий для детей в сферах духовного и физического развития, недостаток у родителей времени и средств для полноценного удовлетворения потребностей детей, увеличение числа неполных семей, технология воспитательно - образовательного процесса, личность педагогов, а также состояние и ориентация семейного воспитания.

В этих условиях проблема сохранения и укрепления здоровья дошкольников становится особенно актуальной. Сегодняшние дети -это будущее государства. В рамках государственной концепции сохранения здоровья детей большое внимание уделяется укреплению здоровья детей, и, прежде всего, формированию здорового образа жизни ребенка.

Здоровьесберегающий характер обучения и воспитания особенно важен в дошкольных образовательных учреждениях, где ребенок получает базовые знания из многих наук, в том числе и о своем организме, на этом этапе происходит понимание и принятие ребенком ценности здорового образа жизни.

В настоящее время проблемой формирования здорового образа жизни занимаются ученые из различных областей знаний: медицины и физиологии В.Н. Дубровский, Ю.П. Лисицын, Б.Н. Чумаков, психологии О.С. Осадчук, экологии З.И. Тюмасева, А.Ф. Аменд и педагогики В.Г. Алямовская, Г.К.

Зайцев, Ю.Ф. Змановский, М. Л. Лазарев, О.С. Шнейдер, О.В. Морозова, Т.В. Поштарева, Л.Г. Татарникова, О.Ю. Толстова.

Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка? Как привить навыки здорового образа жизни? Когда это надо начинать? Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Многие философы, ученые отводили и отводят в ряду ценностей жизни первое место здоровью. В. Вересаев, известный русский врач и писатель, так оценивал здоровье: "...с ним ничего не страшно, никакие испытания, его потерять – значит потерять все..."[8].

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Данные разных исследований показывают, что за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 10% от контингента детей, поступающих в школу.

Вопросы формирования и воспитания культуры здорового образа жизни детей рассмотрены в работах И.И. Брехмана, Э.Н. Вайнера, Л. Волошиной,

М.П. Дорошкевич, Г.К. Зайцева, Т.С. Казаковцевой, Н.В. Тверской и др. Однако формы и методы работы дошкольного учреждения с родителями по формированию здорового образа жизни детей почти не рассматриваются в литературе.

Поэтому проблема поиска форм и методов работы дошкольного образовательного учреждения (ДОУ) с родителями по формированию здорового образа жизни дошкольников остаётся актуальной.

Целью исследования является выявление форм и методов просветительской работы дошкольного образовательного учреждения с родителями по формированию здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста.

Задачи исследования:

1. изучить социально-педагогическую, психологическую литературу по исследуемой проблеме;
2. рассмотреть формы и методы работы дошкольного образовательного учреждения с родителями по формированию основ здорового образа жизни дошкольников;
3. провести констатирующий эксперимент;
4. разработать и реализовать программу формирующего эксперимента;
5. провести контрольный эксперимент.

Объект исследования – компоненты здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования – формы и методы просветительской работы дошкольного образовательного учреждения с родителями по формированию здорового образа жизни детей.

Гипотеза: просветительская работа дошкольного образовательного учреждения с родителями по формированию здорового образа жизни будет эффективной, если в процессе организации нетрадиционных форм и методов взаимодействия с семьей учитывать компоненты здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста.

Все начинается с семьи. Семья - это близкие и родные люди. Именно в семье мы учимся любви, ответственности, уважению и заботе. В семье мы приобретаем первый жизненный опыт, который не всегда является положительным. Вряд ли найдутся такие родители, которых не интересует здоровье своего ребенка. Но точно есть такие, которые затрудняются в вопросах формирования здорового образа жизни детей.

Методы психолого-педагогического исследования:

- a) анализ психолого-педагогической литературы;
- b) анализ медицинских карт детей;
- c) анкетирование родителей;

Глава 1. Теоретические основы работы дошкольного образовательного учреждения с родителями по формированию здорового образа жизни детей

1.1. Основные понятия в рамках образовательной области «Физическое развитие детей дошкольного возраста»

Воспитатель детского сада в своей работе постоянно оперирует специальными понятиями теории физического воспитания, проанализируем и дадим расшифровку некоторым из них.

Развитие человека представляет собой процесс физического, психического и социального созревания и охватывает все количественные и качественные изменения врожденных и приобретенных средств, происходящие под воздействием окружающей действительности.

Физическое развитие связано с изменением роста, веса, увеличением мышечной силы, совершенствованием органов чувств, координации движений и т.д. В процессе психического развития происходят существенные изменения в познавательных, волевых, эмоциональных процессах, в формировании психических качеств и черт личности.

Социальное развитие ребенка, осуществляется в процессе его включения в жизнь общества, проявляется в изменении его поведения, отношения к окружающим, в особенностях участия в делах коллектива и т.д.

Физическое развитие – это процесс изменения форм и функций организма под воздействием условий жизни и воспитания. [24].

В узком значении этот термин используется для обозначения антропометрических и биометрических понятий (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние осанки, жизненная ёмкость легких и т.д.)

В широком понимании термин «Физическое развитие» включает развитие физических качеств (выносливость, ловкость, быстрота, сила, координация,

глазомер). В детском саду не менее двух раз в течение года проводится специальное обследование уровня физического развития детей, определяется его гармоничность, соответствие физиологическим показателям.

Физическая подготовленность – уровень развития двигательных умений и навыков, физических качеств человека. В результате глубокого изучения возможностей детского организма учеными были разработаны нормативные показатели по всем основным видам физических упражнений и требования к качеству их выполнения. Эти данные используются при разработке программ для дошкольных учреждений [29].

Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на достижение хорошего здоровья, физического и двигательного развития ребенка. В процессе физического воспитания одновременно решаются и задачи разностороннего развития (умственного, нравственного, эстетического, трудового). Так трактуется данное понятие в классическом варианте, но нужно отметить, что в настоящее время нет единого понимания сущности физического воспитания.

Одни авторы анализируют его, преимущественно, на биологическом уровне, другие рассматривают физическое воспитание в самом широком аспекте, отражая в его содержании все основные виды воспитания; третьи понимают его как процесс управления физическим развитием; четвертые – как вид воспитания, спецификой которого является обучение движениям и воспитание физических качеств [22, 23]. В связи с этим, физическое воспитание можно рассматривать в широком и узком смыслах.

В широком смысле физическое воспитание представляет собой образовательно-воспитательный процесс, характеризующийся всеми присущими педагогическому процессу общими признаками, направленный на всестороннее физическое развитие людей, их подготовку к выполнению социальных обязанностей в обществе. Физическое воспитание в узком

смысле - вид воспитания, педагогический процесс, протекающий по закономерностям деятельности, обеспечивающий упорядоченное формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, наряду с оптимизацией развития физических качеств человека, совокупность которых и определяет его физическую дееспособность [23].

Физическое воспитание обеспечивает управляемое воздействие на физическое развитие человека, в том числе - на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем. В комплексе социальных факторов, направляющих в той или иной мере развитие человека, физическому воспитанию отведена особая роль, как виду воспитания, специально ориентированному на оптимизацию физического развития [23].

Физическая подготовка – это профессиональная направленность физического воспитания. Воспитатель детского сада как специалист по физической культуре должен обладать определенным уровнем двигательных умений и физических качеств, необходимых в работе с детьми.

Физическая культура - часть общей культуры, характеризующая достижения общества в области физического, психического и социального здоровья человека. [29]

Физическая культура – совокупность материальных и духовных ценностей общества, которые накоплены, создаются и используются для физического совершенствования людей.

Содержание физической культуры составляют: 1) личная гигиена, включающая в себя навыки в труде и быту (аккуратность, опрятность одежды, чистоту помещений), и привычки к гигиеническому режиму (рациональный распорядок деятельности и отдыха, гигиена сна, питания и т.д.); 2) закаливание организма в естественных условиях природы (воздух, солнце и вода); 3) физические упражнения.

Физическая культура, как феномен общей культуры уникальна. Именно она, по словам В.К.Бальсевича, является естественным мостиком, позволяющим соединить социальное и биологическое начало в развитии человека. [8].

Физическая культура, с присущим ей дуализмом, может значительно влиять на состояние организма, психики, статус человека. Во все времена и при всех политических режимах существовала потребность в сильных, здоровых людях, воинах и тружениках. Процесс общественного производства закономерно изменял место и функции человека в процессе труда, расширяя и качественно изменяя требования к трудовым умениям, навыкам, способностям. Как определили основоположники научного коммунизма, на определенном этапе развития перед обществом встает задача заменить простого рабочего «всесторонне развитым индивидуумом» [23]. Это, в главной мере, определяло социальный заказ на физическое воспитание детей.

Физическое совершенство – исторически обусловленный уровень гармоничного физического развития, здоровья, физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям общества.

Физические упражнения-движения, двигательные действия, отдельные виды двигательной деятельности, которые используются для решения задач физического воспитания. [27].

«Здоровый образ жизни — это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей как условия и предпосылки существования и развития других сторон образа жизни» Ю.П.Лисицин и Г.И.Царегородцев.

1.2. Здоровый образ жизни как социально-педагогическое явление

Согласно заключению экспертов ВОЗ, если принять уровень здоровья за 100 %, то состояние здоровья лишь на 10 % зависит от деятельности системы здравоохранения, на 20 % - от наследственных факторов, на 20 % - от состояния окружающей среды. А остальные 50 % зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет [10].

Образ жизни - тип жизнедеятельности людей, обусловленный особенностями общественно-экономической формации. Основными параметрами образа жизни являются: труд (учеба для подрастающего поколения), быт, общественно-политическая и культурная деятельность людей, а также различные поведенческие привычки и проявления. Если их организация и содержание способствуют укреплению здоровья, то есть основания говорить о реализации здорового образа жизни, который можно рассматривать как сочетание видов деятельности, обеспечивающее оптимальное взаимодействие индивида с окружающей средой [9].

Поведение человека направлено на удовлетворение потребностей. При более или менее одинаковом уровне потребностей, характерном для данного общества, каждая личность характеризуется своим, индивидуальным способом их удовлетворения, поэтому поведение людей разное, и зависит, в первую очередь, от воспитания.

Понятие здоровья отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания; само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

В настоящее время принято выделить несколько компонентов (видов) здоровья:

Соматическое здоровье - текущее состояние органов и систем организма человека, - основу которого составляет биологическая программа

индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития. Эти потребности, во-первых, являются пусковым механизмом развития человека, а во-вторых, обеспечивают индивидуализацию этого процесса.

Физическое здоровье - уровень роста и развития органов и систем организма, - основу которого составляют морфофизиологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

Психическое здоровье - состояние психической сферы, - основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями их удовлетворения.

Нравственное здоровье - комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, - основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты [9].

Признаками здоровья являются:

- специфическая (иммунная) и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов;
- показатели роста и развития;
- функциональное состояние и резервные возможности организма;
- наличие и уровень какого-либо заболевания или дефекта развития;
- уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок [9].

Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии здоровый образ жизни; это понятие положено в основу валеологии. Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования,

сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья. И.И. Брехман охарактеризует здоровый образ жизни, как «активную деятельность людей, направленную, в первую очередь, на сохранение и улучшение здоровья. При этом должно учитываться то, что образ жизни человека и семьи не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно. Формирование здорового образа жизни является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения через изменения стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями» [7].

Таким образом, под здоровым образом жизни следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение человеком своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций. Здоровый образ жизни выражает направленность личности на формирование, сохранение и укрепление, как и индивидуального, так и общественного здоровья. Поэтому важно, начиная с самого раннего возраста, воспитывать у детей активное отношение к собственному здоровью, понимание того, что здоровье - самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.

1.3. Формы и средства по сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста

Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей. Выдающийся педагог В.А.Сухомлинский отмечал: «Я не боюсь ещё и ещё раз повторить: забота о здоровье ребенка – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей

зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы» [26].

Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Для достижения гармонии с природой, самим собой необходимо учиться заботиться о своем здоровье с детства. Физическое воспитание для детей то же, что фундамент для здания. Чем прочнее заложен фундамент, тем выше может быть возведена постройка; чем больше заботы проявляется о физическом воспитании ребёнка, тем больших успехов он достигнет в общем развитии, в науках, в умении работать и быть полезным.

Дошкольный возраст является важным этапом становления способностей человека. С рождения до семи лет у ребёнка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития. Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными – задача не только родителей, но и каждого дошкольного учреждения.

Болезненный, физически плохо развитый ребёнок обычно отстаёт от здоровых детей в учёбе: у него хуже память, внимание, он быстрее утомляется. Физическая слабость вызывает также и самые различные расстройства в деятельности организма, не только ведёт к понижению способностей, но и расшатывает волю ребёнка.

Напротив, правильно организованное физическое воспитание способствует формированию хорошего телосложения, профилактике заболеваний, улучшению деятельности внутренних органов и систем детского организма.

Поэтому необходимо обогащать физическое воспитание дошкольников новыми методами и приёмами.

Проблемы воспитания здорового ребёнка были и остаются наиболее актуальными в практике общественного и семейного воспитания. В этой

связи представляются весьма наболевшими вопросы, связанные с совершенствованием и поиском оригинальных форм, средств методов физического воспитания детей дошкольного возраста.

Существует много различных форм проведения физкультурных занятий (кроме стандартных) в детском дошкольном учреждении. Главное, чтобы все они были направлены на решение следующих задач:

- a) укрепление здоровья детей, повышение функциональных и адаптационных возможностей организма, умственной и физической работоспособности;
- b) гармоничное развитие всех звеньев опорно-двигательного аппарата;
- c) формирование правильной осанки;
- d) совершенствование двигательных навыков, воспитание двигательных качеств; развитие психических способностей и эмоциональной сферы;
- e) воспитание интереса и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Подбор средств и методов физического воспитания определяется возрастными особенностями детей. Чтобы повысить интерес детей к занятиям по физической культуре, нужно разнообразить методы и приёмы проведения таких занятий.

Всё, что идёт на пользу нашим детям, нужно активно применять в своей практике.

1. Что такое здоровье?

По данным обследований, только 5-7% детей рождается здоровыми, 2-3 имеет первую группу здоровья. На первый взгляд наши дети здоровые и нет причин волноваться. Но что такое здоровье? По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Факторы, влияющие на состояние здоровья:

1. 20% - экология;
2. 10% - развитие здравоохранения
3. 20% - наследственность
4. 50% - образ жизни

Что такое здоровый образ жизни?

1. Рациональное питание;
2. Соблюдение режима;
3. Оптимальный двигательный режим;
4. Полноценный сон;
5. Здоровая гигиеническая среда;
6. Благоприятная психологическая атмосфера;
7. Закаливание.

При недостаточной двигательной активности неизбежно происходит ухудшение развития двигательной функции и снижение физической работоспособности ребенка.

Основными задачами физического воспитания являются:

- укрепление и охрана здоровья ребенка, закаливание организма;
- достижение полноценного физического развития (телосложения, физической и умственной работоспособности ребенка);
- создание условий для целесообразной двигательной активности детей;
- формирование здорового образа жизни.
- формирование жизненно необходимых видов двигательных действий: ходьба, бега, прыжков, ползания и лазания, бросания, ловли и метания; ходьбы на лыжах, плавание, езда на велосипеде;
- формирование широкого круга игровых действий;
- развитие физических (двигательных) качеств: ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств;
- содействие формированию правильной осанки и предупреждение плоскостопия;

- формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми;
- воспитание интереса к активной деятельности и потребности в ней.

В дошкольном возрасте осуществляются общие задачи физического воспитания: оздоровительные, образовательные и воспитательные.

Главной задачей физического воспитания дошкольников является охрана жизни и укрепления здоровья, закаливание организма.

2.1. Утренняя гимнастика.

Утренняя гимнастика - это постепенное введение организма в благоприятную двигательную активность. В детском саду гимнастика является одним из режимных моментов и средством для поднятия эмоционального тонуса детей.

Чтобы повысить интерес детей к утренней гимнастике и разнообразить двигательную активность, нужно изменить ее форму и место проведения:

- Утренняя гимнастика игрового характера включает 2–3 подвижные игры
- Упражнения на полосе препятствий.
- Утренняя гимнастика может проводиться в форме оздоровительной пробежки. Этот тип утренней гимнастики обязательно проводится на воздухе.
- Комплекс музыкально-ритмических упражнений.
- Утренняя гимнастика может проводиться в форме оздоровительной пробежки. Этот тип утренней гимнастики обязательно проводится на воздухе.

2.2. Организованная образовательная деятельность (Образовательная область: Физическое развитие)

Одной из главных форм укрепления здоровья детей в дошкольном учреждении является проведение организованной образовательной

деятельности. Существует несколько видов образовательной деятельности (занятий):

- традиционные, которые состоят из 3-х частей: вводная (ходьба, бег, прыжки, различные упражнения), основная (общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижная игра), заключительная (релаксация или игра малой подвижности);

- занятия, построенные на подвижных играх (основная часть занятия построена на использовании подвижных игр на различные основные движения);

- сюжетно – ролевые (использование имитаций и образных сравнений, музыкального сопровождения, увлекательность сюжета, общение с игровыми персонажами);

- контрольно – тренировочные;

- с использованием литературных произведений;

- на открытом воздухе;

- занятия-соревнования.

На занятиях используются следующие приёмы и методы:

- словесные;

- наглядные.

2.3. Физминутки.

Физминутки представляют собой короткий комплекс упражнений для снятия

напряжения мышц, улучшения кровообращения, активизации дыхания.

Это

наиболее эффективный способ, который предупреждает утомление. Для детей это способ восстановить работоспособность, минутка отдыха, здорового и активного.

Физминутки для дошкольников проводятся в виде весёлых игровых действий, которые продолжаются около 2 минут.

Виды физминуток:

1. физминутки-разминки;
 2. физминутки для глаз;
 3. пальчиковая гимнастика;
 4. упражнения для релаксации;
 5. упражнения для дыхания.
- 2.4. Гимнастика после сна.

Гимнастика после дневного сна – это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию, имеющий при правильном руководстве оздоровительный характер. В результате грамотного выполнения комплекса гимнастики после сна создается оптимальная возбудимость нервной системы, улучшается работа сердца, увеличивается кровообращение и дыхание, что обеспечивает повышенную доставку питательных веществ и кислорода к клеткам. После хорошей гимнастики исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, настроение и самочувствие ребёнка.

Виды гимнастики после дневного сна:

- Разминка в постели и самомассаж;
- Гимнастика игрового характера;
- Гимнастика с использованием тренажеров и спортивного комплекса;
- Пробежки по массажным дорожкам.

2.5. Подвижные игры.

Подвижная игра – это сознательная, активная деятельность ребёнка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Подвижные игры являются прекрасным средством развития и совершенствования основных движений детей, укрепления и закаливания их организма. Быстрая смена обстановки в процессе игры приучает ребёнка использовать известные ему движения в соответствии с той или иной ситуацией. С помощью игр

улучшается физическое развитие ребёнка: он становится крепче, выносливее. Движения в свою очередь способствуют тому, что у ребёнка работают лёгкие, усиливается кровообращение, улучшается процесс обмена веществ. Игры дошкольников, проводимые в целях физического воспитания, можно разделить на три относительно самостоятельных вида:

- подвижные игры (сюжетные и бессюжетные)
- спортивные игры (городки, баскетбол, бадминтон и т.п.)
- игры с пением и хороводные.

Подвижные игры проводятся каждый день, как в помещении, так и на прогулке с учётом возрастных особенностей детей.

2.6. Спортивные праздники и развлечения.

В системе физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения существуют разные формы организации активного отдыха дошкольников. Физкультурные праздники являются эффективной формой активного отдыха детей, которые зарекомендовали себя как наиболее приемлемая и эффективная форма активного отдыха детей. Физкультурные праздники – это массовые зрелищные мероприятия показательного и развлекательного характера, способствующие пропаганде физической культуры, совершенствованию

движений, воспитывающие такие черты характера, как коллективизм, дисциплинированность, уважительное отношение к соперникам. В рациональном сочетании с другими видами работы по физическому воспитанию они помогают создать целесообразный двигательный режим, который служит повышению функциональных возможностей, улучшению работоспособности и закаленности детей. Во время физкультурных праздников все дети должны принимать активное участие в подвижных и спортивных играх, эстафетах, танцах, аттракционах, упражнениях с элементами акробатики, музыкально-ритмических движениях.

3. Коррекционная работа.

Комплекс мероприятий направленных на:

1. Формирование и закрепление навыка правильной осанки, развитие мышечной системы.

2. Укрепление сводов стопы.

3. Постановку правильного дыхания.

4. Развитие физических навыков, координации движений, функций равновесия.

5. Укрепление опорно–двигательного аппарата.

6. Формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культуры.

4. Работа с родителями.

Общепризнано, что фундамент здоровья ребенка закладывается в семье. Понимая важность этой проблемы, необходимо проводить работу с родителями по охране и укреплению здоровья детей. В работе по физическому воспитанию, организованную с семьями воспитанников, используются разнообразные формы, средства и методы:

- участия в родительских собраниях;
- анкетирование;
- консультации, рекомендации, памятки;
- совместные занятия, спортивные праздники и развлечения;
- выставки совместных работ детей и родителей.

5. Закаливание.

Закаливание следует начинать с раннего детства и продолжать всю жизнь, изменяя формы и методы в зависимости от возраста, придерживаясь следующих принципов:

- регулярность
- постепенность (постепенное увеличение нагрузки, пусть медленнее, но зато увереннее достигать желаемого результата);
- интенсивность, т.е. увеличение времени воздействия;
- сочетаемость общих и местных охлаждений (например, при босохождении одежда также должна быть облегчённой);

- комплексность, т.е. процедуры закаливания должны восприниматься шире, чем просто ходить босиком. Это прогулки, бег, сон при хорошем доступе воздуха;

- положительный эмоциональный настрой ребёнка.

При закаливание детей дошкольного возраста следующие задачи:

- повысить стойкость организма в борьбе с заболеваниями;
- приучать чувствовать себя хорошо в различных меняющихся условиях;
- воспитывать потребность в свежем воздухе.

Традиционные виды закаливания детей:

- утренний прием на свежем воздухе, гимнастика
- оздоровительная прогулка
- воздушные ванны
- воздушные ванны с упражнениями
- сон с доступом свежего воздуха
- умывание в течение дня прохладной водой
- полоскание рта прохладной водой
- хождение босиком до и после дневного сна
- хождение босиком по «дорожке здоровья»
- массажные коврики после дневного сна
- солнечные ванны

Таким образом, образовательными задачами предусматривается формирование у детей двигательных навыков и умений, развитие качеств, получение дошкольниками элементарных знаний о своем организме; роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления собственного здоровья.

1.4. Условия и компоненты формирования здорового образа жизни детей дошкольного возраста

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами ДООУ, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать детям базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом [23].

Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой являются еженедельные познавательные, физкультурные и интегрированные образовательные мероприятия, партнерская совместная деятельность педагога и ребенка в течение дня. Целью оздоровительной работы в ДООУ является создание устойчивой мотивации потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.

Поэтому очень важно правильно сконструировать содержание воспитательно-образовательного процесса по всем направлениям развития ребенка, отобрать современные программы, обеспечивающие приобщение к ценностям, и прежде всего, - к ценностям здорового образа жизни.

Основные компоненты здорового образа жизни детей включают в себя:

- Рациональный режим;
- Правильное питание;
- Рациональную двигательную активность;
- Закаливание организма;
- Сохранение стабильного психоэмоционального состояния [18].

Под режимом принято понимать научно обоснованный распорядок жизни, предусматривающий рациональное распределение времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха.

При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это в свою очередь создает наилучшие условия для работы и восстановления, тем самым способствует укреплению здоровья. Режим дня необходимо соблюдать с первых дней жизни. От этого зависит здоровье и правильное развитие.

При проведении режимных процессов следует придерживаться следующих правил:

- Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (во сне, питании).
- Тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели.
- Привлечение детей к посильному участию в режимных процессах.
- Формирование культурно-гигиенических навыков.
- Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов.

- Учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка [18].

Рациональный режим должен быть стабильным и вместе с тем динамичным для постоянного обеспечения адаптации к изменяющимся условиям внешней социальной и биологической среды. Чем более этот режим будет исходить из особенностей «биоритмического портрета» ребенка, тем в лучших условиях окажутся его физиологические системы, что обязательно отразится на его здоровье и настроении.

В детском возрасте особенно велика роль питания, когда формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности взрослого человека. Именно поэтому от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья.

Основные принципы рационального питания:

- a) Обеспечение баланса
- b) Удовлетворение потребностей организма в основных питательных веществах, витаминах и минералах.
- c) Соблюдение режима питания [14].

Рациональное питание детей является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья ребенка, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям.

Культура здоровья и культура движения - два взаимосвязанных компонента в жизни ребенка. Активная двигательная деятельность, помимо

положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка.

Двигательная культура дошкольников начинается с формирования структуры естественных движений и развития двигательных способностей, создания условий для творческого освоения детьми эталонов движения в различных ситуациях, формирования двигательного воображения, способности эмоционально переживать движения.

Основными условиями формирования двигательной культуры являются:

- Воспитание у детей осознанного отношения к выполнению двигательных действий.
- Развитие воображения при выполнении двигательных действий.
- Включение сенсорных систем при воспитании двигательной культуры.
- Создание оптимальных условий для каждого ребенка в процессе освоения двигательного опыта [24].

Воспитание двигательной культуры - процесс взаимонаправленный, для его успеха необходима организация целенаправленной системы воспитания и образования в детском саду и семье.

В процессе воспитания двигательной культуры ребенок приобретает знания, необходимые для сознательной двигательной деятельности, овладевает способами деятельности и опытом их реализации, а также происходит развитие творческой деятельности ребенка, его познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональной сферы.

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

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

Реализация данного направления обеспечивается:

- направленностью воспитательно-образовательного процесса на физическое развитие дошкольников и их валеологическое образование (как приоритетное направление в работе дошкольного учреждения);
- комплексом оздоровительных мероприятий в режиме дня в зависимости от времени года;
- созданием оптимальных педагогических условий пребывания детей в ДОУ;
- формированием подходов к взаимодействию с семьей и развитием социального партнерства [18].

Планомерное сохранение и развитие здоровья необходимо осуществлять по нескольким направлениям.

1. Лечебно-профилактическое (профилактика заболеваний, национальный календарь профилактических прививок, витаминизация и др.).
2. Обеспечение психологической безопасности личности ребенка (психологически комфортная организация режимных моментов, оптимальный двигательный режим, правильное распределение физических и интеллектуальных нагрузок, использование приемов релаксации в режиме дня, применение необходимых средств и методов: элементы аутотренинга, психогимнастика, музыкотерапия).
3. Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса (учет гигиенических требований к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения, создание условий для оздоровительных режимов, валеологизация образовательного пространства для детей, бережное отношение к нервной системе ребенка: учет его индивидуальных способностей и интересов; предоставление свободы выбора, создание условий для самореализации; ориентация на зону ближайшего развития ребенка и т.п.)
4. Формирование валеологической культуры ребенка, основ валеологического сознания (знания о здоровье, умение сберечь, поддерживать и сохранять его, воспитание осознанного отношения к здоровью и жизни) [18].

Закаливание способствует решению целого комплекса оздоровительных задач. Оно не только повышает устойчивость, но и способность к развитию компенсаторных функциональных возможностей организма, повышению его работоспособности. Для развития процесса закаливания организма

необходимо повторное или длительное действие на организм того или иного метеорологического фактора: холода, тепла, атмосферного давления. Благодаря повторным действиям факторов закаливания прочнее развиваются условно рефлекторные связи. Если закаливание проводить систематически и планомерно, оно положительно влияет на организм ребенка: улучшается деятельность его систем и органов, увеличивается сопротивляемость к различным заболеваниям, и, в первую очередь, простудного характера, вырабатывается способность без вреда для здоровья переносить резкие колебания различных факторов внешней среды, в частности, метеорологических, повышается выносливость организма [26].

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

1.5. Совместная деятельность дошкольного образовательного учреждения с родителями по формированию здорового образа жизни детей

Проблема здоровья детей дошкольного возраста всегда находилась в центре внимания педагогов, интерес к ней не ослабевает и сегодня, поскольку изменение социальных условий привело не только к пересмотру, но и существенному расхождению взглядов различных социальных институтов на цели и содержание физического и психического развития ребенка-дошкольника. В частности, в условиях системного рассогласования отношений человека с внешней природной средой необходим пересмотр педагогических путей и условий валеологического воспитания детей. В силу этого возникает потребность в создании гибких социально-педагогических

технологий здоровьесберегающего обучения и воспитания личности в условиях государственных воспитательно-образовательных учреждений. Использование педагогами данных технологий позволит сформировать основы здорового образа жизни, развить у ребенка чувство сопереживания другим людям, определенные навыки саморегуляции, позволяющие предупреждать девиантное поведение [25].

Одновременно с использованием инновационных технологий важнейшим фактором воздействия на личность ребенка является атмосфера родственных эмоциональных связей. Родительская любовь обеспечивает детям эмоциональную защиту и психологический комфорт, дает жизненную опору, а любовь и беспредельное доверие ребенка к родителям делают его особо восприимчивым к их воздействию. Специальные психолого-педагогические и социологические исследования (А.И. Захаров, Ю.П. Литвинене, А.Н. Демидова, В.Я. Титаренко, О.Л. Зверева, Е.П. Арнаутова) показали, что семья остро нуждается в помощи специалистов на всех этапах дошкольного детства. Очевидно, что семья и детский сад, имея свои особые функции, не могут заменить друг друга и должны взаимодействовать во имя полноценного развития ребенка-дошкольника.

Семья является источником и важным звеном передачи ребенку социально-исторического опыта и, прежде всего, опыта эмоциональных и деловых взаимоотношений между людьми. Учитывая это, можно с полным правом считать, что семья была, есть и будет важнейшим институтом воспитания, социализации ребенка.

Вопрос работы с родителями в системе ДОУ изучали Н.Ф. Виноградова, Л.В. Загик, В.М. Иванова, Т.А. Куликова, О.Н. Урбанская, Я.И. Ковальчук и др. Факторы, обеспечивающие значимость семейного воспитания в формировании личности ребенка изучали Ю.П. Азаров, И.В. Гребенников, Т.А. Маркова, А.В. Петровский, А.Г. Харчев; игровую деятельность

младшего дошкольника в семье - В.М. Иванова; педагогические условия трудового воспитания дошкольника в семье - Д.О. Дзинтере. Данными учеными исследовалось взаимодействие образовательного учреждения и семьи по отдельным направлениям обучения и воспитания ребенка: трудовое, игровое, нравственное и др., но активное участие родителей в образовательном процессе не рассматривалось.

В 80 - 90 г. в связи с изменениями в обществе происходят изменения и в работе ДООУ с семьей. Повышается ответственность родителей за воспитание детей, расширяется взаимодействие между семьей и общественными организациями, которые занимаются воспитанием подрастающего поколения. В это время исследуются проблемы взаимодействия детского сада и семьи в педагогической коррекции отношений дошкольников со сверстниками (В.И. Безлюдная), специфика педагогической позиции воспитателя по отношению к родителям (Е.П. Арнаутова, В.М. Иванова, В.П. Дуброва), детско-родительские отношения в семье с нарушенным кровным родством (Е.П. Арнаутова), работа детского сада с молодой семьей (О.Л. Зверева).

В дальнейшем продолжает меняться позиция ДООУ в работе с семьей. Становится очевидной важность дальнейшего совершенствования содержания, форм и методов сотрудничества ДООУ и семьи для всестороннего развития ребенка. Если раньше говорилось о сотрудничестве ДООУ с семьей, а в 80 - 90г. просматривалась тенденция к индивидуальной работе с семьей, с детьми, не посещающими ДООУ, определялось положение ребенка в семье, психологический климат семьи, стиль и фон семейной жизни, социальный статус, воспитательный климат, то сегодня закон «Об образовании» определяет, что родители являются первыми педагогами своих детей. Они обязаны заложить основы физического, нравственного, интеллектуального развития личности ребенка.

Анализ работ В.П. Симонова, О.Л. Зверевой, Н.Т. Малахова, П.И. Третьякова, закона «Об образовании» [4] позволил определить понятие «образовательный процесс в дошкольном учреждении» как целенаправленную деятельность педагога - ребенка - родителя по организации совместной деятельности взрослого и ребенка» [15].

Исследователи семейных отношений выделяют следующие факторы семейного воспитания, делающие его приоритетным по сравнению с другими воспитательными институтами (ДОУ, школа и др.):

- глубоко эмоциональный, интимный характер семейного воспитания
- постоянство и длительность воспитательных воздействий родителей
- наличие объективных возможностей для включения детей в бытовую, хозяйственную и воспитательную деятельность семьи [5].

Одним из важнейших условий развития личности ребенка, достижения им социальной зрелости является совместная согласованная работа окружающих его взрослых: родителей и воспитателей. Для того чтобы эта совместная работа была плодотворной и реально способствовала социальному развитию ребенка, необходима специальная организация взаимодействия работников дошкольных учреждений и семей воспитанников. Семья - важнейшая составляющая социальной ситуации развития ребенка, его ближайшее окружение. Помочь семье ориентироваться на психологию ребенка и создать полноценные условия для его развития, осознать проблемы в межличностных отношениях ребенка со взрослыми и детьми дома и найти пути их решения - одна из важнейших проблем современности.

Целью воспитания родителей является не передача им научных психолого-педагогических знаний, а формирование у них «педагогической компетенции» и «педагогической рефлексии» или коррекция их педагогической позиции, позволяющих понимать своего ребенка, строить правильно общение с ним и совместную деятельность.

«Педагогическая компетентность» - это способность понять потребности детей и обеспечить возможность удовлетворять их, сделать ребенка счастливым, умение видеть какие-то вещи с точки зрения перспективы развития ребенка [15].

«Педагогическая рефлексия» - это умение родителей анализировать собственную воспитательную деятельность, критически ее оценивать, находить причины своих педагогических ошибок, неэффективности используемых методов, осуществлять выбор методов воздействия на ребенка, адекватных его особенностям в конкретной ситуации [15].

Основой педагогической модели взаимодействия ДООУ и семьи по формированию основ здорового образа жизни является воспитание не только физически крепкого ребёнка, но и цельной личности с устойчивой нервной системой, готовой к успешной бытовой, трудовой и социальной адаптации к реальным условиям жизни, к интеграции в обществе.

Для этого необходимо решить следующие задачи:

- 1) создать развивающую среду - пространство самореализации;
- 2) помочь ребёнку накопить необходимый опыт и знания для успешного выполнения главных задач воспитательно-оздоровительной работы по укреплению его физического и психического здоровья;
- 3) сформировать через активную деятельность здоровый организм ребенка его динамическое и устойчивое состояние к экстремальным ситуациям;

4) стимулировать дошкольника включиться в процесс физического развития и двигательной активности, побуждать его к самопознанию и одновременно создавать условия для внутренней активности личности;

5) направлять совместную работу всего педагогического коллектива и родителей на развитие и закаливание организма ребенка;

6) формировать навыки саморегуляции поведения дошкольника, направленные на осознанное сохранение и укрепление своего здоровья.

Организация здоровьесберегающего образования достигается также посредством использования в педагогическом процессе технологий, обеспечивающих, с одной стороны, решение задач сохранения здоровья учащихся, а с другой, способствующих эффективной реализации образовательных и воспитательных задач [8].

Социально-педагогическая технология взаимодействия образовательного учреждения и семьи в формировании основ здорового образа жизни - это «элемент специальным образом организованного педагогического процесса, целенаправленно и гарантированно обеспечивающего становление, то есть сохранение, поддержание, укрепление и наращивание здоровья его субъектов в единстве всех его составляющих в ходе их взаимодействия в учебно-воспитательных ситуациях со стороны всех участников педагогического процесса: детей, родителей и педагогов». В данном понимании педагогическая технология взаимодействия образовательного учреждения и семьи по формированию основ здорового образа жизни складывается из последовательности определенных действий, образующих технологический процесс, гарантированно обеспечивающий достижение ожидаемого результата, включающих три взаимосвязанных и взаимодополняющих блока: взаимодействие с педагогами, с родителями и с детьми в данном направлении [19].

Алгоритм взаимодействия:

1. Самосовершенствование педагогов предполагает перестройку мышления на здоровый образ жизни, пополнение собственного багажа теоретических знаний по анатомии, физиологии, психологии, теории и методике физического воспитания, гигиене и др., овладение оздоровительными системами и технологиями в области физической культуры, приобретение и закрепление практических навыков здорового образа жизни: зарядка, водные закаливающие процедуры, регулярные пешие прогулки, выполнение дыхательных упражнений и т. п.

2. Работа с родителями включает проведение теоретико-практических семинаров по вопросам оздоровления (закаливание, двигательная активность, питание, релаксация, дыхательные системы и т.д.), практических занятий, семейных соревнований «Папа, мама, я - спортивная семья», дней открытых дверей и других мероприятий.

3. Работа с дошкольниками по здоровьесбережению направлена на формирование у них адекватных представлений об организме человека (о строении собственного тела), на осознание ими ценности своей жизни и жизни другого человека, на формирование потребности в физическом и нравственном самосовершенствовании, в здоровом образе жизни, на привитие навыков профилактики и гигиены, на формирование умения предвидеть возможные опасные для жизни последствия своих поступков, оптимистического миро- и самоощущения, умения сочувствовать, сопереживать [19].

Таким образом, исследования ученых, подтверждают необходимость связи семейного и общественного воспитания как двух взаимодополняющих социальных институтов. Без активного взаимодействия в системе «ребенок - родитель - педагог» невозможно эффективное развитие ребенка.

Далее более подробно рассмотрим формы работы с родителями.

1.6. Формы работы с родителями по физическому развитию детей дошкольного возраста

Дошкольные учреждения работают по различным программам и методикам, поэтому разнообразны формы и методы взаимодействия дошкольных учреждений с семьями - как уже утвердившиеся в этой области, так и новаторские, нетрадиционные.

В этих целях хорошо используются: [14]

- информация в родительских уголках, в папках передвижках, в библиотеке детского сада;

- различные консультации, устные журналы и дискуссии с участием психолога, медиков, специалистов по физическому образованию, а также родителей с опытом семейного воспитания;

- семинары-практикумы, деловые игры и тренинги с прослушиванием магнитофонных записей бесед с детьми;

- «открытые дни» родителей с просмотром и проведением разнообразных занятий в физкультурном зале, на стадионе, закаливающих и лечебных процедур;

- совместные физкультурные досуги, праздники;

- анкетирование и тестирование родителей по вопросу воспитания здорового ребенка. Анкетирование является одной из интересных форм работы с родителями. Оно помогает лучше узнать детей, интересы их родителей, собрать мнения и пожелания о своей работе. По результатам анализа анкетных данных в каждой группе воспитателями может быть создана картотека семей воспитанников, куда заносятся сведения о составе семьи, социальном положении, взаимоотношениях родителей с ребенком, интересах и хобби.

Рассмотрим основные формы взаимодействия ДОО и семьи, воспитывающих детей дошкольного возраста.

В качестве взаимодействия дошкольного учреждения с родителями детей можно использовать посещение семей с целью выяснения состояния условий для игровой деятельности ребенка, наличие игрушек и выявления их места в жизни малыша. Посещение семьи ребенка много дает для ее изучения, установления контакта с ребенком, его родителями, выяснения условий воспитания. Профессиональный социальный педагог уже с первого посещения семьи увидит, какие взаимоотношения преобладают между ее членами, каков психологический климат, в условиях которого происходит развитие ребенка. Поведение и настроение ребенка (радостный, раскованный, притихший, смущенный, приветливый) также помогут понять психологический климат семьи. При каждом последующем посещении семьи воспитатель или социальный педагог должен заранее определить конкретные цели и задачи, связанные с особенностями развития и воспитания ребенка, с типом семьи. [6] Чтобы посещение на дому было эффективней, необходимо информировать родителей не только о времени посещения, но и о его основной цели. Практика показывает, что в таком случае беседа и наблюдения проходят более результативно.

День открытых дверей, являясь достаточно распространенной формой работы, дает возможность познакомить родителей с дошкольным учреждением, его традициями, правилами, особенностями воспитательно-образовательной работы, заинтересовать ею и привлечь к участию. Проводится как экскурсия по дошкольному учреждению с посещением группы, где воспитываются дети пришедших родителей. Можно показать фрагмент работы дошкольного учреждения (коллективный труд детей, сборы на прогулку и др.). Открытые просмотры очень много дают родителям: они получают возможность наблюдать за своими детьми в ситуации, отличной от семейной, сравнить его поведение и умения с поведением и умениями других детей, перенять у педагога приемы обучения и воспитательных воздействий.

Наряду с открытыми днями проводятся дежурства родителей и членов родительского комитета. Широкие возможности для наблюдения предоставляются родителям во время прогулок детей на участке, в дни праздников, вечеров развлечений. Эта форма педагогической пропаганды очень действенна и помогает педагогическому коллективу преодолеть еще встречающееся у родителей поверхностное мнение о роли детского сада в жизни и воспитании детей.

В качестве наиболее эффективных форм взаимодействия с родителями воспитывающих детей раннего возраста являются родительские собрания. Родительские собрания - действенная форма общения воспитателя с родителями. Именно на собраниях у воспитателя есть возможность организованно ознакомить родителей с содержанием и методами игры в условиях семьи и детского сада. Роль воспитателя - организовать встречу, спланировать ее ход, грамотно расставить акценты на наиболее значимых вопросах, помочь в разрешении затруднений, подготовить раздаточный материал, памятки, продумать практическую часть, подвести итоги работы, поблагодарить родителей за активность, желание работать вместе.

Можно проводить тематические родительские собрания по вопросам освоения подвижной игры. Но открытые просмотры родители не очень любят, поэтому их могут заменить современные технические возможности, например, использование фотоальбомов, стенгазет, записи занятий, игр с детьми или других видов деятельности на видеопленку. Во-первых, это хорошая «память» для родителей. А во-вторых, видеозапись занятий и игр с детьми можно показать на родительских собраниях, которая поможет убедительно подкрепить рассказ воспитателя. [20]

Эффективны и семейные клубы. В отличие от родительских собраний, в основе которых назидательно-поучительная форма общения, клуб строит отношения с семьей на принципах добровольности, личной заинтересованности. В таком клубе людей объединяет общая проблема и совместные поиски оптимальных форм помощи ребенку. Тематика встреч

формулируется и запрашивается родителями. С целью выявления запроса участников и получения дополнительной информации перед началом каждого заседания клуба проводится анкетирование.

Родители, особенно молодые, нуждаются и в приобретении практических навыков воспитания детей. Их целесообразно приглашать на семинары-практикумы. Эта форма работы дает возможность рассказать о способах и приемах обучения игры и показать их.

Беседы проводятся как индивидуальные, так и групповые. И в том и в другом случае четко определяется цель: что необходимо выяснить, чем воспитатель может помочь. Содержание беседы лаконичное, значимое для родителей, преподносится таким образом, чтобы побудить собеседников к высказыванию. Педагог должен уметь не только говорить, но и слушать родителей, выражать свою заинтересованность, доброжелательность.[15] [22]

Консультации проводятся как индивидуально так и для подгруппы родителей. На групповые консультации можно приглашать родителей разных групп, имеющих одинаковые проблемы или, наоборот, успехи в воспитании. Целями консультации являются усвоение родителями определенных знаний, умений; помощь им в разрешении проблемных вопросов. Формы проведения консультаций различны: сообщение специалиста с последующим обсуждением; обсуждение статьи, заранее прочитанной всеми приглашенными на консультацию; практическое занятие.

Родительские конференции - основная цель которых, обмен опытом семейного воспитания. Родители заранее готовят сообщение, педагог при необходимости оказывает помощь в выборе темы, оформлении выступления. Конференция может проходить в рамках одного дошкольного учреждения, но практикуются и конференции городского, районного масштабов. Важно определить актуальную тему конференции. К конференции готовятся выставка детских работ, педагогической литературы, материалов, отражающих работу дошкольных учреждений и т.п.

Следует серьезно относиться к такой форме работы, как наглядная пропаганда, правильно осознавать ее роль в педагогическом просвещении родителей, тщательно продумывая содержание, художественное оформление папок, стремясь к единству текстового и иллюстративного материалов. Значительным подспорьем здесь является библиотека специальной литературы по проблемам развития детей. Педагоги следят за своевременным обменом, подбором необходимых книг, составляют аннотации новинок. Большое значение следует придавать оформлению общих тематических стендов и выставок. К примеру, с большим удовольствием родители рассматривают работы детей, выставленные на специальном стенде: рисунки, лепка, аппликации и т.д. Можно постоянно оформлять групповые стенды типа «Для вас, родители», содержащие информацию по двум разделам: повседневная жизнь группы - различного рода объявления, режим, меню и т.п., и текущая работа по воспитанию детей в детском саду и семье. В разделе «Советы и рекомендации» под руководством психолога и социального педагога помещаются рекомендации по различным вопросам, отчеты членов родительского комитета о посещениях семей, дежурствах. Тематика материалов стенда должна зависеть как от возрастных особенностей, так и от особенностей семей.

В настоящее время, в связи с перестройкой системы дошкольного воспитания, практические работники ДОО ищут новые, нетрадиционные формы работы с родителями, основанные на сотрудничестве и взаимодействии педагогов и родителей. К примеру, вечера вопросов и ответов представляют собой концентрированную педагогическую информацию по самым разнообразным вопросам, которые зачастую носят дискуссионный характер, и ответы на них нередко переходят в горячее, заинтересованное обсуждение.

Можно использовать такую динамичную форму педагогической пропаганды, как папки-передвижки. Они помогают при индивидуальном подходе в работе с семьей. В годовом плане необходимо заранее

предусмотреть темы папок, чтобы педагоги могли подобрать иллюстрации, подготовить текстовый материал. Темы папок могут быть разнообразными.

Учитывая занятость родителей, используются и такие нетрадиционные формы общения с семьей, как «Родительская почта» и «Телефон доверия». Любой член семьи имеет возможность в короткой записке высказать сомнения по поводу методов воспитания своего ребенка, обратиться за помощью к конкретному специалисту и т.п. Телефон доверия помогает родителям анонимно выяснить какие-либо значимые для них проблемы, предупредить педагогов о замеченных необычных проявлениях детей.

Нетрадиционной формой взаимодействия с семьей является и библиотека игр. Поскольку игры требуют участия взрослого, это вынуждает родителей общаться с ребенком. Если традиция совместных домашних игр прививается, в библиотеке появляются новые игры, придуманные взрослыми вместе с детьми.

Педагогическая работа включает в себя организацию режима жизни детей, закаливающих процедур, специальных упражнений по развитию движений. Эта сфера физического воспитания детей требует от воспитателя постоянных контактов с медицинскими работниками, учета их рекомендаций, индивидуального подхода к детям, бесед с родителями.

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо решать и образовательные задачи: формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение специальных знаний.

Благодаря пластичности нервной системы двигательные навыки и умения формируются у детей сравнительно легко. Большинство движений (ползание, ходьба, бег, ходьба на лыжах, катание на велосипеде и др.) используются детьми в обычной жизни для передвижения, что облегчает связь с окружающей средой и способствует ее познанию. Так при плавании дети знакомятся со свойствами воды.

Правильное выполнение физических упражнений положительно влияет на развитие мышц, связок, суставов, костного аппарата. Например, ребенок, научившись правильно метать на дальность способом «из-за спины через плечо», выполняет замах и бросок с большей амплитудой движения туловища, ног, рук, что способствует лучшему развитию соответствующих мышц, связок и суставов.

Сформированные двигательные навыки и умения позволяют экономить физические силы. Если ребенок делает упражнение легко, без напряжения, то он тратит меньше нервно-мышечной энергии на его выполнение. Благодаря этому создается возможность повторять упражнение большее количество раз и более эффективно влиять на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, а также развивать физические качества.

Использование прочно сформированных навыков и умений позволяет осмысливать задачи, возникающие в непредвиденных ситуациях в процессе двигательной, особенно игровой, деятельности. Так, ребенок, научившись правильно прыгать в длину с разбега, уже думает не о том, как надо прыгать через ров в игре «Волк во рву», а о том, как лучше спастись от волка. [19]

В процессе формирования навыков и умений у детей вырабатывается способность легко овладевать более сложными движениями и различными видами деятельности, включающими эти движения (трудовые операции).

Двигательные навыки и умения, сформированные у детей до 7 лет, составляют фундамент для дальнейшего совершенствования их в школе, облегчают овладение более сложными движениями и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте.

У детей дошкольного возраста необходимо формировать навыки выполнения упражнений основной гимнастики (строевые и общеразвивающие упражнения, основные движения), а также спортивные упражнения. Кроме того, следует научить детей играть в спортивные игры

(теннис, бадминтон, городки), выполнять элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, хоккей, футбол и др.).

У детей дошкольного возраста необходимо формировать умение сохранять правильное положение тела, когда они сидят, стоят, ходят. Правильная осанка имеет большое значение для нормальной деятельности всех внутренних органов и систем организма ребенка. Она во многом зависит от развития костно-мышечного аппарата, но это навык, который важно своевременно формировать.

В детском саду и в семье большое внимание должно уделяться привитию навыков и привычек личной и общественной гигиены (мытью рук, посещение туалета перед занятиями физическими упражнениями, забота о чистоте тела, костюма, обуви, игрушек, помещения и т.д.). От этого во многом зависит здоровье детей.

Детям дошкольного возраста нужно сообщать доступные знания, связанные с физическим воспитанием. Дети должны знать о пользе занятий, о значении физических упражнений и других средств физического воспитания (гигиенические условия, естественные факторы природы, физический труд). Важно, чтобы дети имели представление о технике физических упражнений и методике их проведения, о правильной осанке, а также знали о нормах личной и общественной гигиены. [4] Детям следует знать название частей тела, направление движений (вверх, вниз, вперед, назад, вправо, влево и др.), название и назначение физкультурного инвентаря, правила хранения и ухода за ним, правила ухода за одеждой и обувью и т.д.

В процессе занятий физическими упражнениями дети закрепляют также знания о повадках животных, птиц, насекомых, явлениях природы, общественной жизни. Полученные знания позволяют детям более осознанно

выполнять физические упражнения и самостоятельно повторять их не только в детском саду, но и дома. Объем знаний с возрастом детей расширяется.

Таким образом, образовательными задачами предусматривается формирование у детей двигательных навыков и умений, развитие физических качеств, получение дошкольниками элементарных знаний о своем организме; роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления собственного здоровья.

Здесь ведущими становятся такие средства, как образец взрослого, собственная деятельность детей, художественные средства.

Формой работы, в процессе которой наиболее адекватно решаются задачи, является учебная работа на физкультурных занятиях и в повседневной жизни.

Среди основных методов следует выделить экспериментирование, упражнения, беседу, рассматривание картинок и иллюстраций.

У детей важно воспитывать любовь к занятиям спортом, интерес к результатам своих занятий и к достижениям спортсменов.

В процессе физического воспитания имеются большие возможности для осуществления нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания.

Хорошо поставленное физическое воспитание во многом способствует умственному развитию детей, так как обеспечивает оптимальные условия для нормальной деятельности нервной системы и других систем организма, что в свою очередь помогает лучшему восприятию и запоминанию.

На занятиях физическими упражнениями у детей развиваются все психические процессы (восприятие, мышление, память, воображение и др.), а также мыслительные операции (наблюдение, сравнение, анализ, синтез, обобщение и др.). Нужно стремиться, чтобы дети умели творчески пользоваться приобретенными знаниями и навыками в своей двигательной

деятельности, проявляя активность, самостоятельность, сообразительность, смекалку, находчивость. [18]

Важно при этом воспитывать положительные эмоции, создающие бодрое, жизнерадостное настроение, а также развивать умение быстро преодолевать отрицательное психическое состояние.

Это необходимо потому, что положительные эмоции благотворно влияют на работу всех органов и систем организма, обеспечивают быстроту и прочность формирования двигательных навыков и умений.

Таким образом, воспитательные задачи направлены на развитие качеств личности и потребности в физическом совершенстве. Конечно, эти задачи тесно связаны с оздоровительными задачами, поскольку при их решении также формируются личностные качества ребенка.

Средствами реализации этой группы задач являются деятельность детей, игры, а также художественные средства (художественная литература, фольклор, кинофильмы, произведения музыкального и изобразительного искусства).

Работа проходит в разных формах: физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные игры, физические упражнения на прогулке), самостоятельная двигательная активность детей, активный отдых (физкультурные досуги, праздники, дни здоровья). [7]

Методы-упражнения, беседа, игра, создание проблемных ситуаций, анализ физических и нравственных качеств.

Важно отметить, что с самого раннего возраста нужно воспитывать у детей привычку к строгому соблюдению режима дня и вырабатывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями, развивать умение самостоятельно заниматься этими упражнениями в детском саду и дома. Важно учить детей организовывать и проводить физические упражнения, в том числе подвижные игры, со своими сверстниками и малышами.

Можно сделать вывод, что целью физического воспитания в дошкольном учреждении является содействие гармоничному формированию всесторонне развитой личности. Основным средством для достижения этой цели является изучение детьми основ личной физической культуры, под которой понимается определенное количество знаний, навыков и потребностей, оптимальный уровень здоровья, физического развития, разностороннее развитие двигательных способностей, умения осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. При этом целенаправленно следует вести работу с детьми по воспитанию ценностных ориентаций на физическое и духовное развитие личности, здоровый образ жизни, формирование потребности и желаний к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, развитие волевых и нравственных качеств.

В следующей главе рассмотрим практическую работу с родителями по физическому воспитанию детей дошкольного возраста.

Глава 2. Практическая часть

После анализа психолого-педагогической литературы была проведена практическая часть, включающая в себя констатирующий, формирующий и контрольный эксперимент.

2.1. Констатирующий эксперимент

Цель констатирующего эксперимента: изучение отношения родителей к вопросу формирования здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста. В ходе констатирующего эксперимента были проведено:

- изучение медицинских карт детей;
- анкетирование родителей.

Мы ознакомились с медицинскими картами 25 детей старшей группы, которые начали посещать наше ДОО в 2013 г. По итогам углублённого медицинского осмотра детей выявилось, что из 25 человек:

- хронические заболевания - 6 чел; сердечнососудистые – 1 чел; бронхит – 3 чел; часто болеют простудными заболеваниями - 11 чел.



Рис 1. Результаты анализа медицинских карт детей.

Было проведено анкетирование родителей детей старшей группы, выборка которой составляла 25 человек (анкета для родителей, сост.М.А. Смирнова в Приложении 1). Данная анкета поможет родителям задуматься о формировании здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста, а нам подобрать наиболее эффективные формы и методы работы с родителями, педагогами и детьми.

Анкетирование показало, что состояние здоровья своего ребенка как хорошее оценивают 60 % родителей, 20 % оценивают как нормальное; 20 % - как плохое.

Состояние здоровья своего ребенка проверяют раз в месяц - 0; раз в полгода - 30 %; раз в год - 70 %; никто не считает, что в этом нет необходимости.

Физкультурой и спортом постоянно занимаются 30 % родителей; часто - 40 %; очень редко - 30 %; не занимаются - 10 %.

Вместе с родителями занимаются физкультурой и спортом постоянно 30 % детей; часто - 30 %; очень редко- 40 %; не занимаются - 20 %.

Считают недопустимым употребление спиртных напитков - 0; возможным умеренное употребление во время праздников - 70 % считают это недопустимым в присутствии ребёнка - 30 %.

Курение считают вредной привычкой все родители; 50 % из них считают, что недопустимо курить в присутствии ребёнка.

Свое питание считают рациональным только 20 % родителей, 70 % - считают нерациональным; 10 % затрудняются ответить.

Питание своего ребенка считают рациональным 60 % родителей; 30 - считают нерациональным; 10 % затрудняются ответить.

Для ребенка предпочитают отдых на море 30 % родителей; дома - 20 %; в санатории - 10 %; в деревне - 40 %.

Досуг проводят у бабушки 20 % детей; гуляют во дворе с родителями - 60 %; смотрят телевизор - 20 %; со сверстниками - 0%.

Знают, что значит вести здоровый образ жизни, 70 % родителей; нет - 20 %; затрудняются ответить - 10 %.

Знания о здоровом образе жизни родители получают из специальных книг по воспитанию дошкольников - 10 %; из средств информации 90 %.

Здоровый образ жизни своим детям прививают только 60 % родителей. Они делают это с помощью бесед, личным примером, совместно.



Рис 2. Результаты анкетирования родителей (анкета для родителей, сост. М.А. Смирнова)

Таким образом, работа по формированию здорового образа жизни у детей ведётся чуть больше, чем в половине семей. Многие дети не занимаются спортом, неправильно питаются, наблюдают, как родители ведут неподвижный образ жизни.

Мы подключили к участию в программе по формированию здорового образа жизни детей родителей, принявших участие в анкетировании.

2.2. Формирующий эксперимент

После анализа психолого-педагогической литературы была проведена опытно-экспериментальная работа, включающая констатирующий, формирующий и контрольный эксперименты.

Цель формирующего эксперимента: просветительская работа с родителями по формированию здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста.

Формирующий эксперимент проводился на базе МБДОУ общеразвивающего вида г. Красноярска с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей, работающего по основной общеобразовательной программе дошкольного образования.

Формирующий эксперимент был проведен в период с февраля по май 2016 года.

В эксперименте приняли участие родители, детей старшего дошкольного возраста в составе 25 человек.

В программу формирующего эксперимента были включены традиционные и нетрадиционные формы непосредственного взаимодействия дошкольного образовательного учреждения с родителями, направленные на повышение их личной заинтересованности в формировании здорового образа жизни детей: родительское собрание с использованием активных методов взаимодействия, педагогическая беседа, заседание клуба, спортивный праздник и день открытых дверей.

В программе формирующего эксперимента был сделан акцент на компоненты здорового образа жизни детей:

- Рациональный режим;
- Правильное питание;
- Рациональная двигательная активность;

- Закаливание организма;
- Сохранение стабильного психоэмоционального состояния.

Программа формирующих мероприятий:

1. Родительское собрание в старшей группе детского сада (Приложение 2).

Тема: «Здорово жить».

Цель: Обеспечение тесного сотрудничества и единых требований детского сада и семьи в вопросах здоровья детей.

Основные виды деятельности и методы взаимодействия с родителями:

а) Написание плакатов

«Здоровье - эта та вершина, на которую каждый человек должен взойти сам».

«Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял - много потерял, здоровье потерял - всё потерял».

«Проблемы детей до семилетнего возраста - это проблемы их родителей».

б) Анкеты для родителей. Выдать вместе с приглашением на собрание с просьбой сдать через два дня.

в) Выставка литературы по закаливанию, физическому развитию, здоровому питанию дошкольников.

2. Педагогическая беседа (Приложении 2).

Тема: «Значение режима дня в жизни дошкольника».

Цель: изучение режима дня в жизни дошкольника.

а) После беседы родителям давались индивидуальные консультации для родителей: «Бережем свое здоровье - соблюдаем режим дня», вручались

памятки для родителей с основными педагогическими требованиями к режиму дня детей.

3. Стенгазета «Секреты богатырского здоровья»

В газете в шуточной и серьезной форме, в стихах и прозе была представлена основная информация об одном из важнейших направлений формирования здорового образа жизни ребенка - активном образе жизни его семьи.

4. Заседания клуба «Путь к здоровью»

Здесь родители познакомились с рисунками ребят на тему «Портрет моей спортивной семьи». Они смогли не только порадоваться развитию изобразительного таланта своих детей, но и узнать, как проводят свои выходные другие семьи. В такой непринужденной форме были организованы условия для обмена опытом между родителями. А на фоне обмена дружеским опытом информация о возможных способах организации досуга была воспринята с гораздо большим интересом, чем при традиционных формах. Она вызвала активное обсуждение и породила новые идеи самих родителей, часть из которых позже была ими реализована.

5. Спортивный праздник (Приложение 2).

Тема: «День спортивной семьи»

Цель праздника: создать условия для творческого, совместного сотрудничества детей, родителей и сотрудников детского сада.

а) В кратком и красочно оформленном виде родителям предлагались рекомендации следующего содержания: игры и упражнения, по оздоровлению и формированию здорового образа жизни ребенка, которые можно организовывать дома.

6. День открытых дверей (Приложение 2). Родители знакомились с оздоровительными ресурсами ДОО и оздоровительными мероприятиями, в

которых ежедневно принимают участие их дети. Знакомились с соблюдением режимных моментов в детском саду и особенностями сбалансированного питания детей в ДОО. Они приняли участие в тематических занятиях и мероприятиях группы и детского сада. Родители воочию и на собственном опыте узнавали особенности среды обитания, которая организована сотрудниками ДОО и педагогами группы для их детей. Получили возможность сравнить среду обитания своего ребенка в ДОО и в семье. Некоторые взяли на заметку важные для себя моменты жизни детей в ДОО с тем, чтобы реализовать их у себя дома. А разница, которую замечали родители (иногда с помощью педагога) между тем, с какой легкостью их ребенок выполняет оздоровительные, гигиенические процедуры, и с каким порой нежеланием он выполняет подобные требования дома, рождали вопросы к специалистам. В итоге возникала потребность родителей в получении консультаций по вопросам, связанным с формированием навыков ЗОЖ своего ребенка.

а) В конце мероприятия, дарим родителям буклеты на тему «Здоровый образ жизни».

2.3. Контрольный эксперимент

После реализации программы был проведен контрольный эксперимент.

Цель: изучить изменения в отношении родителей к вопросу формирования здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста.

В ходе контрольного эксперимента были проведены изучение медицинских карт детей и повторное анкетирование родителей.

Результаты изучения медицинских карт детей показали, что заболеваемость детей снизилась. Так, изменилось в сторону уменьшения количество детей, болеющих простудными заболеваниями.



Рис 3. Результаты повторного анализа медицинских карт детей.

Результаты повторного анкетирования родителей улучшились.

- Родители начали проявлять больший интерес к проблеме формирования здорового образа жизни своих детей. Их стали интересовать проблемы физического воспитания, профилактики заболеваний, оздоровления ребенка, его психофизиологического развития, вопросы приобщения детей к культурным ценностям. Показатель количества заинтересованных в решении данных вопросов родителей на сегодняшний день достиг 70%.

- Отношение к педагогической литературе в целом осталось прежним. Однако периодические издания по вопросам воспитания детей начали читать 80% родителей. Из них регулярно - 10%.

- Интерес к совместной работе с детьми вырос на 40% и в настоящее время проявляется уже у 60% родителей.

- Родители стали вести активный образ жизни, подавая пример детям.

- У родителей повысился интерес к вопросам здорового образа жизни детей. Они стали часто задавать вопросы по поводу питания и закаливающих процедур в домашних условиях. Изъявлять желание услышать рекомендации специалистов (старшей медсестры, врача) по укреплению здоровья детей.

Интересоваться методической литературой по сохранению здоровья, брать предложенную литературу для чтения домой.

- Родители стали соблюдать режим дня в дошкольном учреждении - приводить детей в определенное время до 8.15, благодаря чему 96% детей посещают утреннюю гимнастику. В выходные дни поддерживают режим дня дошкольного учреждения и сбалансированное питание детей. Родители с детьми стали чаще посещать парки, выезжать за город, вести активный образ жизни - кататься на коньках, лыжах, плавать в бассейне, играть в футбол и т.д.

- В качестве особого достижения можно отметить, что в результате проведенной работы часть родителей отказалась от вредных привычек в пользу здоровья детей (перестали курить в их присутствии).

- Родители стали активно посещать родительские собрания и совместные мероприятия родителей и детей в детском саду. На сегодняшний день ряд тем родительских собраний продиктован уже запросами родителей. Посещаемость данных мероприятий возросла до 82 %.

- Сегодня уже порядка 80% родителей вовлечены в жизнь группы и детского сада. Они принимают активное участие в проектной деятельности своих детей, помогают ребятам и педагогам в подготовке к праздникам, открытым просмотрам (шьют костюмы, готовят атрибуты, находят необходимую информацию, помогают в оснащении предметно-развивающей среды группы, участвуют в конкурсах и выставках). В итоге все больше родителей получает индивидуальные благодарственные письма и награды, вызывая заметную радость и гордость в глазах своих детей.

- Дети стали заметно более подвижны, инициативны, самостоятельны. Если раньше дети слабо ориентировались в вопросах укрепления здоровья и не могли назвать причины его ухудшения и поддержания, то в настоящее время ситуация изменилась. Дети приобрели соответствующие своему

возрасту необходимые знания, навыки и умения для укрепления собственного здоровья. Ребята стали свободно ориентироваться в вопросах гигиены, закаливания, строения человека, у них сформированы основные представления о безопасной среде обитания, овладели навыками проведения оздоровительных минуток, умением правильно принимать пищу (тщательно пережевывать, разумно относиться к приему жидкости). С удовольствием стали использовать простейшие методы закаливания (хождение по дорожкам «Здоровья», контрастное ножное водное закаливание в теплое время года).



Рис 4. Результаты повторного анкетирования родителей (анкета для родителей, сост.М.А. Смирнова).

Таким образом, мы использовали следующие формы и методы работы с родителями по формированию здорового образа жизни детей: родительское собрание «Здорово жить»; педагогическая беседа «Значение режима дня для дошкольников», консультация для родителей: «Бережем свое здоровье - соблюдаем режим дня»; информационный стенд; стенгазета «Секреты богатырского здоровья»; заседания клуба «Путь к здоровью»; дни открытых дверей; спортивный праздник.

В ходе проведенной работы по использованию выбранных форм и методов работы педагога дошкольного образовательного учреждения с семьей выяснилось, что использование данных форм и методов работы с семьей повышает активность родителей в совместной с педагогом деятельности по формированию здорового образа жизни детей.

Повысился не только формальный уровень посещения родителями мероприятий, проводимых в традиционной форме (родительских собраний, педагогических бесед и т.д.), но и заметно возросла их готовность к применению полученных знаний. В частности к выполнению требований педагога, способствующих оздоровлению детей и поддержанию режимных моментов дошкольного учреждения.

Родители стали более активными участниками жизни группы и дошкольного образовательного учреждения. Они действительно стали единомышленниками и партнерами в деле формирования и развития здорового образа жизни детей.

Таким образом, представляется возможным утверждать, что просветительская работа дошкольного образовательного учреждения с родителями по формированию здорового образа жизни будет эффективной, если в процессе организации нетрадиционных форм и методов взаимодействия с семьей учитывать компоненты здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста.

Заключение

Здоровый образ жизни выражает направленность личности на формирование, сохранение и укрепление, как и индивидуального, так и общественного здоровья. Поэтому важно, начиная с самого раннего возраста, воспитывать у детей активное отношение к собственному здоровью, понимание того, что здоровье - самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.

Охрана и укрепление здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни являются первостепенной задачей для педагогов ДООУ, которые организуют разностороннюю деятельность, направленную на сохранение здоровья детей, реализацию комплекса воспитательно-образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий по разным возрастным ступеням.

Работу по формированию здорового образа жизни дошкольного образовательного учреждения проводили вместе с родителями. Исследования ученых, подтверждают необходимость связи семейного и общественного воспитания как двух взаимодополняющих социальных институтов. Без активного взаимодействия в системе «ребенок - родитель - педагог» невозможно эффективное развитие ребенка.

Социально - педагогическая технология взаимодействия образовательного учреждения и семьи в формировании основ здорового образа жизни - это элемент специальным образом организованного педагогического процесса, целенаправленно и гарантированно обеспечивающего становление, то есть сохранение, поддержание, укрепление и наращивание здоровья его субъектов в единстве всех его составляющих в ходе их взаимодействия в учебно-воспитательных ситуациях со стороны всех участников педагогического процесса: детей, родителей и педагогов. В данном понимании педагогическая технология взаимодействия образовательного учреждения и семьи по

формированию основ здорового образа жизни складывается из последовательности определенных действий, образующих технологический процесс, гарантированно обеспечивающий достижение ожидаемого результата, включающих три взаимосвязанных и взаимодополняющих блока: взаимодействие с педагогами, с родителями и с детьми в данном направлении.

В экспериментальной части исследования повысился не только формальный уровень посещения родителями мероприятий, проводимых в традиционной форме (родительских собраний, педагогических бесед и т.д.), но и заметно возросла их готовность к применению полученных знаний. В частности к выполнению требований педагога, способствующих оздоровлению детей и поддержанию режимных моментов ДООУ.

В работе с родителями реализовывалось комплексное применение традиционных и нетрадиционных форм непосредственного и дистанционного взаимодействия. Были использованы формы и методы работы с родителями с дополнительной целью - повышения их личной заинтересованности в формировании ЗОЖ детей.

Мы использовали следующие формы и методы работы с родителями по формированию ЗОЖ детей: родительское собрание «Здоровый образ жизни»; педагогическая беседа «Значение режима дня для дошкольников»; информационный стенд; стенгазета «Мама, папа, я - спортивная семья»; заседания клуба «Семейного досуга»; дни открытых дверей, спортивный праздник.

Родители стали более активными участниками жизни группы и ДООУ. Они действительно стали единомышленниками и партнерами в деле формирования и развития здорового образа жизни детей.

Таким образом, цели и задачи были достигнуты, а выдвинутая нами гипотеза о том, что просветительская работа дошкольного образовательного

учреждения с родителями по формированию здорового образа жизни будет эффективной, если в процессе организации нетрадиционных форм и методов взаимодействия с семьей учитывать компоненты здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста, подтвердилось.

Библиографический список

1. Андреева Н.А. Взаимодействие дошкольного образовательного учреждения и семьи в формировании основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста [Электронный ресурс].
2. Арнаутова Е.П., Иванова В.М. Общение с родителями: Зачем? Как? / Е.П. Арнаутова, В.М. Иванова. - М., 1993. - 208 с.
3. Арнаутова Е.П. В гостях у директора: беседы с рук. дошк. учреждения о сотрудничестве с семьей/ Е.П. Арнаутова.- М.: Линка-Пресс,2004.- 206 с.
4. Брехман И.И. Введение в валеологию - науку о здоровье / И.И. Брехман // Вестник АН СССР. - 1987. - №8. - С.92 - 98.
5. Вересаев В.В. — М.: Правда, 1980.— 400 с.
6. Вместе с семьей: пособие по взаимодействию дошкольных образовательных учреждений и родителей / под ред. Т.Н. Дороновой. - М.: Просвещение, 2005 - 191 с.
7. Горячев В. Здоровье - категория педагогическая / В. Горячев // Народное образование, 1999, №9 - С. 219-231.
8. Гундаров И.А. и др. Медико-социальные проблемы формирования ЗОЖ / И.А. Гундаров, Н.В. Киселев, О.С. Копина. - М.: Академия, 2009. - 120 с.
9. Давыдова О.И. Работа с родителями в детском саду: Этнопедагогический подход / О.И. Давыдова. - М.: ТЦ Сфера, 2005. -144 с.
10. Доронова Т.Н. Основные направления работы ДОУ по повышению психолого-педагогической культуры родителей / Т.Н. Доронова // Дошкольное воспитание. 2004. № 1. - С. 63.
11. Дубровский В.И. Валеология здорового образа жизни / В.И. Дубровский. - М.: Флинта; Retorika., 2006. - 137 с.

12. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / В.В. Марков. - М.: Академия, 2004. - 320 с.
13. Зверева О.Л. Семейная педагогика и домашнее воспитание детей раннего и дошкольного возраста / О.Л. Зверева. - М.: ТЦ Сфера, 2000. - 256 с.
14. Зверева О.Л., Кротова Т.В. Родительские собрания в ДОУ / О.Л. Зверева, Т.В. Кротова. - М.: Айрис-Пресс, 2009. - 128 с.
15. Евдокимова Е.С. Педагогическая поддержка семьи в воспитании дошкольника / Е.С. Евдокимова. - М.: ТЦ Сфера, 2005. - 96 с.
16. Кареева Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы / Т.Г. Кареева. - Волгоград: Учитель, 2010. - 170 с.
17. Кротова Т.В. Основные направления методической работы в ДОУ по взаимодействию с семьей / Т.В. Кротова // Научные труды МПГУ. Серия: Психолого-педагогические науки. Сб. статей. - М.: «Прометей» МПГУ, 2004. С. 56 - 69.
18. Куликова Т.А. Семейная педагогика и домашнее воспитание / Т.А. Куликова. - М.: Издательский центр «Академия», 1999. - 232 с.
19. Лесгафт П.Ф. Семейное воспитание ребенка и его значение / П.Ф. Лесгафт. - М.: Педагогика, 1991. - 176 с.
20. Мудрик А.В. Социальная педагогика / А. В. Мудрик. - М., - «Академия», - 2000, - 200 с.
21. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество / В.С. Мухина. - М.: «Академия», 2005. - 456 с.
22. Соловьев Г.М. Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной физкультуры / Г.М. Соловьев. - Ставрополь: СГУ, 2007. - 111 с.

23. Социальная педагогика: Курс лекций / Под общей ред. М.А. Галагузовой. - М.: Гуманит. изд. ВЛАДОС, 2000. - 416 с.

24. Сухомлинский В.А. «Сердце отдаю детям». Киев 1973.- 87 с.

25. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А.Г. Сухарев. - М.: Медицина, 2003. - 270 с.

26. Фельдштейн Д.И. Социальное развитие в пространстве - времени детства / Д.И. Фельдштейн. - М., 1997.- 387 с.

27. Щедрина А.Г. Онтогенез и теория здоровья / А.Г. Щедрина. - Новосибирск: Наука, 2008. - 136 с.

Нормативные документы:

1. Конвенция ООН «О правах ребенка» // Международные Конвенции и Декларации о правах женщин и детей. Сборник универсальных и региональных международных документов. М.: Гарант, 1997. С. 29 - 46.

2. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ).

3. Федеральный закон от 24 июля 1998 г. N 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" (с изменениями от 20 июля 2000 г., 22 августа, 21 декабря 2004 г., 26, 30 июня 2007 г., 23 июля 2008 г., 28 апреля, 3 июня, 17 декабря 2009 г.).

4. Федеральный закон "Об образовании" от 10.07.1992 N 3266-1// Российская газета, N 13, 23.01.1996. Айзман Р.И. Здоровье населения России: медико-социальные и психолого-педагогические аспекты его формирования Р.И. Айзман. - Новосибирск, 1996.- 128 с.

Анкета для родителей старшей группы (М.А.Смирнова).

1. Как Вы оцениваете состояние здоровья своего ребенка?

а) хорошее

б) нормальное

в) плохое

2. Как часто Вы проверяете состояние здоровья своего ребенка?

а) раз в месяц

б) раз в полгода

в) раз в год

г) в этом нет необходимости

3. Вы занимаетесь физкультурой и спортом?

а) постоянно

б) часто

в) очень редко

г) не занимаюсь

4. Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом?

а) постоянно

б) часто

в) очень редко

г) не занимается

5. Как Вы относитесь к употреблению спиртных напитков?

а) считаю недопустимым

б) возможно умеренное употребление во время праздников

в) это недопустимо в присутствии ребёнка

г) не считаю это проблемой

6. Как Вы относитесь к курению?

а) это вредная привычка

б) это недопустимо в присутствии ребёнка

в) не считаю это проблемой

7. Считаете ли Вы свое питание рациональным?

а) да

б) отчасти

в) нет

г) затрудняюсь ответить

8. Считаете ли Вы питание своего ребенка рациональным?

а) да

б) отчасти

в) нет

г) затрудняюсь ответить

9. Какой отдых Вы предпочитаете для ребенка?

а) на море

б) дома

в) в санатории

г) в деревне

д) другое

10. Как Ваши дети проводят досуг?

а) у бабушки

б) гуляют во дворе

в) смотрят телевизор

г) с друзьями

12. Вы знаете, что значит вести здоровый образ жизни?

а) да

б) нет

в) затрудняюсь ответить

13. Откуда Вы получаете знания о здоровом образе жизни?

а) из специальных книг

б) из средств информации

в) из беседы с

г) в школе

14. Вы прививаете здоровый образ жизни своим детям?

а) да

б) затрудняюсь ответить

15. Если прививаете, то, каким образом?

а) с помощью бесед

б) личным примером

в) совместно

Программа формирующего эксперимента

Родительское собрание в старшей группе детского сада по теме: «Здорово жить»

Цель: Обеспечение тесного сотрудничества и единых требований детского сада и семьи в вопросах здоровья детей.

Подготовка к собранию

Задачи:

Познакомить родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы ДОО и результатами деятельности педагогического коллектива по сохранению и укреплению здоровья дошкольников.

Дать советы и рекомендации родителям по поводу укрепления здоровья их ребенка и воспитания привычки к здоровому образу жизни.

Способствовать осознанию родителями ответственности за формирование у детей ценностного отношения к своему здоровью.

Предварительная работа:

- Анкета №1 «Как стать крепким и здоровым». Арасланова Е.В [3]

Цель: узнать отношение родителей к спорту, какие мероприятия предпринимают по оздоровлению своих детей.

Проведение анкеты: «Как стать крепким и здоровым». Арасланова Е.В. [3]

Уважаемые родители, пожалуйста, подчеркните выбранный вами вариант ответа.

1. Как вы считаете, почему ваш ребенок болеет?

- а) Наследственная предрасположенность;
- б) Слабое физическое развитие ребенка;

в) Недостаточно эффективная работа детского сада в физическом воспитании;

г) Другие варианты.

2. Что, по вашему мнению, будет способствовать укреплению его здоровья?

1.1.1. Физкультурные занятия в детском саду;

1.1.2. Закаливание;

1.1.3. Прогулки на свежем воздухе в любую погоду;

1.1.4. Совместные физкультурные занятия детей и взрослых в детском саду и дома;

1.1.5. Утренняя гимнастика;

1.1.6. Соблюдение режима дня;

1.1.7. Другие варианты.

3. Какие виды закаливания вы используете дома?

а) Обтирание;

б) Обливание ног водой контрастной температуры;

в) Контрастный душ;

г) Босохождение;

д) Воздушное закаливание;

е) Солнечные ванны;

ж) Другие варианты.

4. Занимаетесь ли вы с детьми утренней гимнастикой?

а) Да;

б) Нет;

в) Иногда;

г) Другие варианты.

5. Играете ли вы дома с детьми? В какие подвижные игры?

6. Есть ли у вас дома какое-либо оборудование для занятий?

- а) Мяч;
- б) Обруч;
- в) Скакалка;
- г) Велосипед; д; е; ж; и т. д.

7. Какие вопросы физического воспитания вас интересуют?

- а) Спортивные упражнения и игры;
- б) Организация спортивного досуга ребенка в семье;
- в) Закаливание;
- г) Предупреждение нарушения осанки и плоскостопия.

8. Какими видами спорта вы занимались в детстве, юности, увлечены в данное время.

Анализ. Анкетирование родителей по вопросам педагогической компетенции в физическом развитии детей, показало, что только малая часть родителей уверены в своих знаниях, но большая часть родителей испытывают потребность в консультациях и рекомендациях по физическому воспитанию (закаливание, укрепление здоровья) с помощью подвижных игр, упражнений.

- Написание плакатов

«Здоровье - эта та вершина, на которую каждый человек должен взойти сам».

«Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял - много потерял, здоровье потерял - всё потерял».

«Проблемы детей до семилетнего возраста - это проблемы их родителей».

- Анкеты для родителей. Выдать вместе с первым приглашением на собрание с просьбой сдать через два дня.

- Подготовить памятки для каждого родителя с советами на тему собрания.

Ход собрания

Звучит песня «Закаляйся». Музыка Соловьёва-Седова, слова Лебедева-Кумача.

Здравствуйте, уважаемые родители. Цель нашей сегодняшней встречи - узнать, что такое здоровый образ жизни и как он влияет на развитие наших детей. Проанализировав Ваши ответы на вопросы анкет, мы составили план нашей сегодняшней встречи с их учётом. Надеемся, что сумеем ответить на все интересующие Вас вопросы и Вы узнаете много интересного для себя.

Выступление врача. Заболеваемость детей. Анализ групп здоровья детей. Советы по укреплению здоровья. Здоровье и пища. Здоровье и привычки.

Узнайте, что думают Ваши дети о здоровье. Аудио запись с ответами детей на вопросы.

Уважаемые родители, а Вы готовы ответить на наши вопросы?

Надувные шары. В каждом шарике записка с вопросом для родителей.

Воспитатель бросает воздушный шарик родителям. Поймавший, прокалывает шарик и отвечает на вопрос.

Что значит здоровый человек?

Что такое «здоровый образ жизни»?

Какие вредные привычки детей плохо влияют на их здоровье?

Какие положительные привычки необходимо воспитывать у детей, чтобы они были здоровы? и т.п. Другие родители могут дополнять и высказывать своё мнение по заданному вопросу.

Игра с родителями «Слово-эстафета»

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

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

Решения собрания

Пусть в каждой семье господствует дух здоровья, культ здоровья.

Хотите ли ВЫ, не хотите ли,

Но дело, товарищи, в том, что

Прежде всего, мы - родители,

А всё остальное - потом!

Соблюдать дома рекомендации, полученные от врача и психолога.

Вести в семье здоровый образ жизни, отказавшись от вредных привычек самим и поддерживать у детей стремление к здоровому образу жизни.

Беседа «Значение режима дня в жизни дошкольника»

Большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня. Постоянное время для еды, сна, прогулок, игр и занятий - то, что И.П. Павлов называл внешним стереотипом,- обязательное условие правильного воспитания ребенка.

Режим дня - это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей. Бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение детей в большой мере зависит от строгого выполнения режима. Запаздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот,

возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно.

Один из немаловажных отличительных признаков воспитания в детском саду от домашнего - это режим в детском саду. В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. И это несомненный плюс. Ведь такая системность приучает даже самого взбалмошного карапуза к аккуратности, точности, порядку. Что уж говорить о питании. Любой диетолог подтвердит, что правильный прием пищи в одно и то же время способствует росту здорового организма.

Режим дня - это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

Любая деятельность - это ответная реакция на внешний раздражитель, осуществляемая рефлекторно, но она является результатом сложных процессов в коре головного мозга, сопровождается огромной тратой нервной энергии и приводит к утомлению.

У ребенка, приученного к строгому распорядку, потребность в еде, сне, отдыхе наступает через определенные промежутки времени и сопровождается ритмическими изменениями в деятельности всех внутренних органов. Организм как бы заблаговременно настраивается на предстоящую деятельность, поэтому она осуществляется достаточно эффективно, без лишней траты нервной энергии и не вызывает выраженного утомления.

В первые три года жизни режим дня меняется несколько раз. Он должен быть подчинен основным задачам воспитания детей дошкольного

возраста: способствовать правильному росту и развитию, укреплению здоровья, развитию основных движений, становлению речевой функции.

Режим дня детей дошкольного возраста должен строиться также с учетом особенностей их высшей нервной деятельности, которая характеризуется все еще легкой истощаемостью клеток коры головного мозга, определенной неустойчивостью нервных процессов.

Хорошая работоспособность в течение дня обеспечивается разнообразием видов деятельности и их чередованием. С физиологических позиций это объясняется способностью коры головного мозга одновременно работать и отдыхать. В каждый отдельный момент работает не вся ее поверхность, а отдельные участки, именно те, которые ведают данной деятельностью (поле оптимальной возбудимости). Остальные области коры в это время находятся в состоянии покоя. При изменении характера занятий поле оптимальной возбудимости перемещается, и создаются условия для отдыха ранее функционировавших участков коры головного мозга.

Все физиологические процессы в организме, имея свой биологический ритм, подчиняются единому суточному ритму - смене дня и ночи. В течение суток активность и работоспособность ребенка не одинаковы. Их подъем отмечается от 8 до 12 ч и от 16 до 18 ч, а период минимальной работоспособности приходится на 14-16 ч. Не случайно поэтому занятия, вызывающие выраженное утомление детей, планируются в первую половину дня, в часы оптимальной работоспособности.

Работоспособность неоднозначна и на протяжении недели. В понедельник она невысока. Это можно объяснить адаптацией ребенка к режиму детского сада после двухдневного пребывания в домашних условиях, когда в большинстве случаев привычный режим существенно нарушается. Наилучшие показатели работоспособности отмечаются во вторник и среду, а начиная с четверга она вновь ухудшается, достигая самых низких

характеристик в пятницу и субботу. Следовательно, к концу недели происходит постепенное и неуклонное нарастание утомления. В известной мере это обусловлено большой продолжительностью малоподвижного состояния детей, занятых спокойными играми, хозяйственно - бытовым трудом, учебной работой. В общей сложности 75-80% времени пребывания в детском саду приходится на малоподвижную деятельность, между тем как ребенку присуща потребность в активных движениях. Увеличение двигательного компонента и рациональное (с учетом динамики работоспособности) распределение в течение недели занятий, особенно утомительных для детей, можно отнести к числу мер по предупреждению утомления.

Продолжительность отрезков бодрствования у дошкольников ограничивается 5-6 ч. Отсюда вытекает необходимость чередования бодрствования и сна.

Ребенок, с раннего детства привыкший жить по режиму, охотно его выполняет. Ему не приходит в голову, что можно отказываться идти спать, когда наступило время. Если он в 9 часов вечера лег и не позднее чем через полчаса крепко уснул, то утром его не приходится будить - он сам просыпается бодрым, веселым. У ребенка имеется достаточно времени, чтобы спокойно одеться, и родителям не приходится поторапливать его и высказывать недовольство по поводу его медлительности. Днем они не тратят время на многократные приглашения, уговоры сесть за стол или пойти погулять. День в семье начинается и кончается спокойно, все конфликтные ситуации, связанные с соблюдением режима, исключены. Вечерние часы родители полностью используют для своих дел.

Если изо дня в день повторяется ритм в часах приема пищи, сна, прогулок, разных видов деятельности, то это благоприятно влияет на состояние нервной системы и на то, как протекают все физиологические процессы в организме. В детских дошкольных учреждениях режим осуществляется

полностью. Но дома (у детей как не посещающих, так и посещающих детские сады) он далеко не всегда соблюдается. Замечено, что отсутствие правильного режима дня в выходные дни отражается на состоянии ребенка в детском саду в понедельник: чувствуется некоторая утомленность, вялость (или, напротив, повышенная возбудимость), малыш склонен значительно больше поспать днем, чем в остальные дни.

На протяжении 4 дошкольных лет режим меняется незначительно. Несколько уменьшается суточное количество сна, преимущественно за счет дневного. Но нельзя забывать, что ребенок все еще нуждается в более продолжительном сне, чем взрослый человек.

Ребенку до 5 лет положено спать в сутки 12,5--12 часов, в 5-6 лет - 11,5-12 часов (из них примерно 10-11 часов ночью и 1,5-2,5 часа днем).

Для ночного сна отводится время с 9-9 часов 30 минут вечера до 7-7 часов 30 минут утра. Дети-дошкольники спят днем один раз. Укладывают их так, чтобы они просыпались в 15-15 часов 30 минут. Организовывать дневной сон позже нецелесообразно - это неизбежно вызвало бы более позднее укладывание на ночной сон. Шестичасовое бодрствование во второй половине дня - это как раз тот промежуток времени, в течение которого ребенок достаточно наиграется, чтобы почувствовать потребность в отдыхе.

Особенности сна ребенка в большой мере определяются условиями воспитания. Необходимость идти спать порою воспринимается как неприятность, ребенок просит разрешения еще поиграть, посмотреть телевизор. Получив отказ, он в плохом настроении идет умываться, раздеваться, долго возится, не засыпает, а утром его приходится будить, лишая части необходимого отдыха. Систематическое недосыпание отрицательно сказывается на настроении ребенка, приводит к возникновению у него капризов, вредно отражается на состоянии центральной нервной системы. Поэтому столь важно, используя

соответствующие педагогические и гигиенические средства, укреплять потребность ребенка в сне, вызывать чувство удовольствия при укладывании, приучать быстро засыпать без всяких дополнительных воздействий.

Какие же средства способствуют решению этих задач?

Прежде всего, воспитанная еще в раннем детстве привычка выполнять режим. Обычно ребенку хочется как-то завершить то, что он делает (и это можно только приветствовать). Поэтому следует заранее, минут за 10-15, предупредить малыша о том, что скоро нужно ложиться спать. А когда это время наступит, настаивайте, чтобы ребенок не задерживался. Постепенному переключению от игры ко сну способствует привычка ребенка раздеваться самостоятельно. Уже к трем годам малыш может почти самостоятельно раздеться и аккуратно сложить одежду. На протяжении последующих лет эти навыки совершенствуются.

Режим дня в семье

Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон в семье в обычные, а также в выходные дни.

Выходные дни дети проводят дома, как правило, с существенными отклонениями и даже нарушениями привычного режима. Не случайно функциональный уровень дошкольников в понедельник бывает хуже, чем во второй третий день недели. Необходима серьезная организационная и воспитательная работа среди родителей по упорядочению домашнего режима и приведению его в соответствие с установленным в детском саду. Внимание родителей следует привлечь к организации вечерней прогулки, ночного сна, а в выходные дни к полноценному отдыху на воздухе, регламентации просмотра телевизионных передач, особенно перед сном.

Сценарий семейно-спортивного праздника посвященного «ДНЮ СЕМЬИ»

Цель: создать условия для творческого, совместного сотрудничества детей, родителей и сотрудников детского сада.

Задачи:

1. Развитие интереса у детей к совместным двигательным упражнениям с родителями.
2. Развитие умения сопереживать и помогать друг другу.
3. Развитие наблюдательности, внимания, памяти, умения слушать и слышать, смотреть и видеть, понимать себя и других людей.

Под музыку входят болельщики и занимают свои места. Под аплодисменты зрителей и болельщиков входят команды, состоящие из родителей и их детей.

Ведущий: «Добрый день, дорогие друзья! Мы рады видеть всех на нашем спортивном празднике. Мы благодарим вас, за то, что вы откликнулись на наше приглашение. Этот праздник - лишний повод убедиться какие у нас в саду дружные семьи, какие ловкие, умелые, смелые папы и мамы, и конечно же наши юные спортсмены.

1-й ребенок:

Чем жива семья сегодня?

Всех проблем не одолеть.

И порою забываем,

Что в заботах и тревогах

Главное семью сберечь.

2-й ребенок:

Дом, в котором мы живем,

Самый лучший в мире дом.

Память добрую о нем

Мы всю жизнь в сердцах несем.

Пусть тепло и добрый свет

Будет в нем на тысячу лет!

Ведущий: «Вы все знаете, как полезно заниматься физкультурой, как необходимо закаляться, делать зарядку, бывать на воздухе, но как трудно бывает иногда пересилить себя, встать пораньше, сделать несколько упражнений, облиться холодной водой. Мы откладываем все это на «потом». А что, если попробовать заниматься вместе, всей семьей?

3-й ребенок:

Дом, в котором мы живем,

Это очень шумный дом.

После разных дел с утра

В нем всегда идет игра!

4-й ребенок:

Папа, мама, словно дети,

Сами ждут минуты эти

Им на игры, право слова,

Не хватает выходного.

5-й ребенок:

А на празднике, друзья,

Нам без игр никак нельзя

Больше страсти, больше смеха,

Пусть вовсю идет потеха!!!

Ведущий: «В спортивном празднике принимают участие 2 команды. Команда группы №3 «Ромашки» и сборная команда № 2 «Непоседы»

Каждая из команд приготовила девиз».

Девиз команды «Ромашки»:

Пусть всегда будет солнце.

Пусть всегда будет небо.

Пусть всегда будет папа,

Пусть всегда будет мама,

Пусть всегда будем мы!

Девиз команды «Непоседы»:

Непоседы, непоседы,

Не сидим без дела.

Победим сегодня всех

Дружно и умело!

Ведущий: «Оценивают выступление жюри: методист детского сада, м/с, заведующая хозяйственной частью. И так мы начинаем соревнования!

- Эстафета «Гусеница».

Каждая команда становится в две колонны. Между колоннами протянуть скакалку, за которую держаться все участники команды. По сигналу «гусеница», команда, бежит до ориентира, обегает его и возвращается к линии старта. Побеждает команда, первой пришедшая к финишу.

- Эстафета «Кенгуру».

Первый игрок, зажав мяч между ног и держа в руках 1 мяч, прыжками достигает ориентира, обегает его, возвращаются в команду и передает мячи следующему игроку. Выигрывает команда быстрее справившаяся с заданием (участвуют и дети и родители). Подведение итогов.

- Эстафета «Вдвоем на трех ногах».

Надеть резинку на ноги следующим образом. Ребенок вставляет правую ногу в резинку, а родитель левую. Взяться за руки. По команде «Марш» добежать до ориентира, обогнуть его, вернуться в команду и передать резинку следующей паре. Побеждает команда быстрее справившаяся с заданием. Подведение итогов.

- Эстафета «Прыжки в мешках».

Участвуют дети и родители. Подведение итогов.

- Аттракцион «Мишки и шишки».

Рассыпать на земле шарики (шишки). Раздать каждой команде пару боксерских перчаток. По команде «начали» первый родитель надевает боксерские перчатки своему ребенку. Ребенок бежит, подбирает «лапами медведя», «шишки» возвращается в команду «шишку» кладет в корзину и передает перчатки следующей паре участников. Побеждает команда, которая соберет полную корзину первой. Подведение итогов.

- Аттракцион «Хомяки».

На середине игрового поля ставится бассейн с надувными шариками. От каждой команды выбрать двух участников папу и маму. По команде «марш» дети этих родителей бегут до бассейна, берут шарики, сколько могут унести и бегут к своим родителям. Мама и папа прячут шарики под одежду. Игра продолжается до команды «Стоп игра». Побеждает та команда, у которой больше шаров. Лопнувшие шары не считаются. Подведение итогов.

- Аттракцион для родителей «Перетягивание каната».

Подведение итогов праздника (грамоты). Загадки про спорт - отгадывают все. Награждение участников (грамотами и подарками).

В заключение нашего праздника давайте все вместе (хором) прочитаем стихотворение:

Пусть все это только игра,

Но ею сказать мы хотели:

Великое чудо - семья!

Храните ее, берегите ее!

Нет в жизни важнее цели!!!

Ведущий: На этом наш праздник подошел к концу. До свиданья!

Выход участников и болельщиков со спортивной площадки.

Консультация для родителей: «Бережем свое здоровье - соблюдаем режим дня».

Рассказать о здоровом образе жизни и просто и сложно. Просто - потому что все его составляющие очень просты и всем известны, а сложно – потому что рецептов здоровья много, и опять же... очень они просты... Поэтому мы выделяем на наш взгляд главные и провозглашаем 10 заповедей здоровой жизни:

1. Соблюдаем режим дня!

Очень важно приучить ребенка просыпаться и засыпать, кушать, играть, гулять, трудиться в одно и то же время.

Уделять особое внимание полноценному сну (своевременное засыпание – не позднее 21.00-22.00, минимальная длительность сна – 8-10 часов) ;

Регламентировать просмотр телепередач как по времени (не более 40 мин. – 1 часа, так и по содержанию – вечером избегать возбуждающей тематики) .

Это вселяет чувство безопасности, уверенности и устойчивости.

Это учит ребенка распределять и сохранять физические и психические силы в течение дня.

Это делает его более спокойным и позитивным.

2. Регламентируем нагрузки!

- физические;
- эмоциональные;
- интеллектуальные.

Живем под девизом: «Делу – время, потехе - час».

Внимательно следим за поведением ребенка. При этом необходимо ориентироваться на состояние ребенка. Потеря внимания, капризы, истерики, отказ от деятельности, расторможенность являются сигналом перегрузок.

При первых признаках этих проявлений следует прекратить или снизить интенсивность деятельности или общения. При первой возможности дать ребенку возможность отдохнуть. Лучший отдых – двигательная активность на свежем воздухе.

Внимание! Даже превышение эмоционально положительных нагрузок: увлекательные игры, радостное общение может привести к перегрузкам и, как следствие, к неблагоприятным результатам. Если мы, взрослые, вовремя не примем меры и не прекратим или не снизим нагрузки на ребенка, за этим состоянием может последовать истощение, недомогание, истерика, а затем и болезнь.

3. Свежий воздух!

Он просто необходим детскому развивающемуся мозгу!

Недостаток кислорода приводит к значительному снижению деятельности. В непроветренном, душном помещении ребенок не может находиться в активном, бодром состоянии, а тем более выполнять какие-либо задания, требующие сосредоточения внимания.

Нехватка кислорода приводит к быстрой утомляемости и истощаемости.

Для хорошего самочувствия и успешной деятельности ребенку необходимо пребывание на открытом свежем воздухе и в проветренном помещении:

- обязательно во время сна;
- обязательна двигательная активность на свежем воздухе – минимум 2 часа в день.

Помните, для нормального функционирования детский мозг нуждается в большом количестве кислорода.

4. Двигательная активность!

Движение - это естественное состояние ребенка.

Задача взрослых – создать условия для двигательной активности ребенка. Лучшая среда для этого – детская площадка, парк, т. к. они сочетают два важных условия для двигательной активности – пространство и свежий воздух.

«Интересно во дворе развеселой детворе:

Прокатились детки с горки и берутся за ведерки,

И к песочнице бегут, и куличики пекут.

А куличики поспели, детки сели на качели... »

Пусть ваш ребенок как можно больше гуляет, играет в подвижные игры, бегают, прыгает, лазает, плавают.... Это очень важно для полноценной деятельности мозга, а, следовательно, и всего организма ребенка!

5. Физическая культура!

Систематические занятия физкультурой очень полезны для здоровья. Они укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребенка, позитивно влияют на его характер. Они способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе, ответственности, умения дружить.

Арсенал видов физической культуры очень широк: это

- Утренняя зарядка – желательно с растяжками и прыжками:

Главное, чтобы выбранный вид физической культуры нравился ребенку, чтоб он занимался этим с удовольствием.

6. Водные процедуры!

«Давайте резвиться, плескаться в ушате, в корыте, в лохани, в реке, в ручейке, в океане, и в ванне, и в бане всегда и везде вечная лава воде! »

Всем людям с детства известны эти строки К. Чуковского. О важном значении водных процедур для здоровья человека известно издавна и подтверждено многовековым опытом.

Они очень полезны для здоровья, хорошего самочувствия, прекрасного настроения.

Вы можете выбрать любой, подходящий для вашего ребенка вид водных процедур или же чередовать разные виды:

- обливания утром после сна и вечером перед сном 1-2 небольшими ведрами теплой, прохладной или холодной воды;
- контрастный душ, контрастные ванны для рук и ног (3-7 контрастов, начиная с теплой или горячей и заканчивая холодной, продолжительность теплого или горячего в 2 раза длиннее, чем холодного) ;
- обтирания мокрым полотенцем.

Главное! Пусть Ваш ребенок получает удовольствие от этой прекрасной процедуры. И Вы радуйтесь вместе с ним.

7. Теплый, доброжелательный психологический климат в семье

Обстановка, в которой воспитывается ребенок, психологический климат в семье имеет огромное влияние на состояние физического и психического здоровья ребенка. В комфортной ситуации развитие ребенка идет быстрее и гармоничнее. Он «впитывает» в себя все позитивное, что его окружает. И это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком.

И наоборот, если ребенок растет в неблагоприятной среде, где присутствует агрессия, раздражение, злость, тревожность, страх, он «заражается» этими негативными эмоциями и чувствами, что приводит к различного рода расстройствам его здоровья и, следовательно, к задержке в развитии.

«Прикоснись ко мне добротой,

Как целебной живой водой, -

И болезни смоешь волной,

И печаль обойдет стороной,

Озарится душа красотой».

Никогда не отказывайте ребенку в общении!

Установить в семье запрет на:

- бурные негативные (и даже позитивные) эмоции, особенно вечером, перед сном;
- крик,
- раздражение,
- запугивание,
- непонятное для ребенка наказание (особенно в жестких формах) ;
- агрессию;
- злость.

Позитивно общаясь с ребенком, вы заряжаете его энергией.

Наш негатив (крик, раздражение) разрушает неокрепшую психику ребенка, дезориентирует его.

А следовательно, ослабляет его возможности и конечном счете здоровье.

8. Простые приемы массажа и самомассажа:

Рук, ступней, ушных раковин, лица, биологически активных точек тела.

9. Творчество:

В творчестве ребенок может выразить себя: свои мысли, чувства, эмоции. Он может создать свой мир по своим законам, почувствовать радость и удовлетворение. В творчестве ребенок может проявить негативные чувства и переживания и освободиться от них. Через творчество ребенок постигает прекрасное, гармонию мира.

Дети – творцы. Взрослым необходимо только создать условия для их творческой активности.

Помогите ребенку увидеть прекрасное в мире, помогите ему «влюбиться в красоту» и поддержите его желание созидать.

Для этого подходят различные виды деятельности:

- рисование;

«Просыпайтесь, краски,

Будем мы трудиться,

Просыпайтесь, краски,

Будем веселиться! »

- лепка (из пластилина, глины, теста) ;
- слушание классической и детской музыки и звуков природы;
- занятия музыкой и пением;
- занятия танцами, артистической деятельностью.

Все это и многое другое дает возможность эмоционального выражения, учит ребенка любить труд, гордиться собой.

10. Питание:

Детям для полноценного роста и развития необходимо рациональное полноценное питание. В организации питания Вашего ребенка постарайтесь придерживаться простых, но очень важных правил:

- питание по режиму – выработайте у ребенка привычку есть в строго определенные часы;
- для приготовления пищи используйте только натуральные продукты, не содержащие консервантов, синтетических добавок;
- включайте в рацион питания ребенка богатые витаминами и минеральными веществами продукты, особенно в весенний период;
- важно, чтобы питание было хорошо сбалансировано: в пище должно быть достаточное количество белков, жиров и углеводов;
- ежедневно на столе должны быть фрукты и овощи;
- аппетит ребенка зачастую зависит от внешнего вида еды. Малыш будет есть с большим удовольствием, если Вы творчески оформите блюдо, создавая из продуктов какие-либо узнаваемые им фигурки.

Важно помнить, что иногда дети хотят в рацион ту или иную еду потому, что в этом есть потребность их организма.

Прислушивайтесь к потребностям ребенка!

Будьте здоровы!

Успехов Вам!

Буклет для родителей «Здоровый образ жизни»

Правила здорового образа жизни

1. Заниматься физической культурой, хотя бы 30 мин в день.
2. Рационально питайтесь. Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше – пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки.
3. Избегайте избыточного веса, не ужинайте позднее 6 часов вечера. Питайтесь не реже 3 раза в день.
4. В течение дня пейте больше жидкости. К тому же это благотворно сказывается на состоянии кожи, позволяя продлить ее молодость.
5. Соблюдайте режим дня. Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым и отдохнувшим.
6. Будьте психологически уравновешены. Не нервничайте.
7. Закаляйте свой организм.
8. Не курите, не употребляйте алкоголь и другими вредными привычками.

Здоровье – это самое дорогое, самый драгоценный дар, который получил человек от природы!

Доброе здоровье обеспечивает нам долгую и активную жизнь, способствует выполнению наших планов, преодолению трудностей, дает возможность успешно решать жизненные задачи.



Здоровье бывает разным



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад



В здоровом теле – здоровый дух



2016 год



Если хочешь быть здоров!

Можешь прыгать и скакать,
Можешь бегать и играть.
Добрый быть, весёлым быть.
Руки всегда с мылом мыть.
Зубы чисти в день два раза,
Чтоб не выпали все сразу.
Береги ты с детства уши
И не лезь ты, друг мой, в лужи.
Будешь спортом заниматься,
Тебе нечего бояться.
И зевать ты не будешь,
Если про зарядку не забудешь.
Мойся в бане, закаляйся.
Правильно всегда питайся.
Правильно всегда сиди,
За осанкой следи.
Не травись ты табаком,
Чтоб не выглядеть глупцом.
Ты здоровье береги,
Сам себе ты помоги!

СКАЗКА О ЗДОРОВЬЕ

В одной стране когда-то жил-был один король.

Имел он много золота, но был совсем больной.

Он очень мало двигался и очень много ел.

И каждый день, и каждый час

Все больше он толстел.

Одышка и мигрени измучили его.

Плохое настроение типично для него.

Он раздражен, капризен – не знает почему.

Здоровый образ жизни был незнаком ему.

Росли у него детки. Придворный эскулап Микстурами, таблетками закармливать их рад.

Больными были детки и слушали его.

И повторяли детство папаши своего.

Волшебник Валеолог явился во дворец.

И потому счастливый у сказки сей конец.

Волшебник Валеолог сказал: «Долой врача!»

Вам просто не хватает прыгучего мяча.

Вам надо больше двигаться,

В походы, в лес ходить.

И меньше нужно времени

В столовой проводить.

Вы подружитесь с солнцем,

Со свежим воздухом, водой.

Отступят все болезни, промчатся стороной.

Несите людям радость, добро и сердца свет.

И будете здоровы вы много-много лет.

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ – ЭТО МОДНО!!!



Быть здоровым — это модно!

Дружно, весело, задорно

Становитесь на зарядку.

Организму — подзарядка!

Знают взрослые и дети

Пользу витаминов этих:

Фрукты, овощи на грядке —

Со здоровьем все в порядке!

Также нужно закаляться,

Контрастным душем обливаться,

Больше бегать и гулять,

Не ленится, в меру спать!

Ну а с вредными привычками

Мы простимся навсегда!

Организм отблагодарит —

Будет самый лучший вид!

