

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка- детский сад №15 "Березка" поселка городского типа
Ильского муниципального образования Северский район

**Опыт работы по теме:
«Взаимодействие ДОУ и родителей
по формированию
здорового образа жизни детей»**

Инструктор по физической культуре:
Кушнова Жанна Петровна

2013 г

Содержание

1. Литературный обзор	- 3-4
2. Введение	- 5-7
3. Педагогический опыт:	
- актуальность и новизна	- 8-10
- проблема и гипотеза	- 11
- цели и задачи	- 12
- формы и методы	- 13-16
- результативность работы	- 17-18
- принципы взаимодействия с семьей	- 19
- этапы работы с семьей	- 20
- задачи и общая стратегия по созданию здоровьесберегающей среды в детском саду и дома	-21
- семейные традиции	- 22-23
- физкультурно-оздоровительный климат в семье	- 24-27
- планирование работы с семьей	- 28
- взаимодействие ДООУ и семьи в воспитании здорового ребенка: проблемы и перспективы	- 29-32
- система физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ	- 33
- условия и компоненты формирования здорового образа жизни детей дошкольного возраста в ДООУ	-34-37
- здоровый образ жизни как социально-педагогическое явление	- 38-39
4. Работа семейного клуба «Мы вместе»	- 40-45
5. Вывод	- 46
6. Приложения:	
- анкеты для родителей	- 48-54
- сценарии родительских собраний	- 55-74
- газета для родителей	-75-78
- сценарии досугов и развлечений	-79-103
- цикл познавательных занятий для старших дошкольников, направленных на формирование здорового образа жизни "Волшебное зеркало"	-104-117
6. Список используемой литературы	- 118
7. Фотоприложение	-120-131

Литературный обзор

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к детям предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети.

Развитие ребенка тесно связано с образом жизни семьи. Здоровье – это физическое, психическое и социальное благополучие, следовательно, от семейного микроклимата во многом зависит и эффективность педагогических воздействий: ребенок более податлив воспитательным влияниям, если растёт в атмосфере дружбы доверия, взаимных симпатий.

В специальной педагогической литературе широко представлен этот вопрос. Главная задача «Основ безопасности детей дошкольного возраста» (Р.Б.Стеркина, Н.Н.Авдеева, О.Л.Князева) –это стимулирование развития у детей самостоятельности и ответственности за свое поведение; рассматриваются проблемы безопасности жизни.

Программа «Здоровый малыш» (З.И.Береснева, Г.Н.Казаковцева) направлена на формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Программа «Из детства в отрочество» (Т.Н.Доронова) предоставляет возможность родителям вместе с педагогами выбрать индивидуальную тактику оздоровления ребенка.

Целью программы «Здоровье» (В.Г.Алямовская) является развитие позитивной личности.

Программа «Зеленый огонек здоровья» (М.Ю.Картушина) направлена на формирование у ребенка интереса к своему личному здоровью. Оздоровительная работа проводится в тесном сотрудничестве с семьями воспитанников.

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.

Проблемой работы с родителями в системе ДОУ занимались 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).

Введение

***Здоровый образ жизни!
Так, какой образ жизни можно назвать здоровым?
Только такой, который не приносит вреда здоровью,
позволяет поддерживать высокий уровень работо-
способности, хорошего самочувствия и настроения.***

Известно, что здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. В Конвенции по правам ребёнка прописаны его законные права – право на здоровый рост и развитие.

Все чаще и чаще звучат в средствах массовой информации, из уст педагогов, медиков, родителей, вопросы, связанные с проблемами здоровья детей - подрастающего поколения нашей страны. Этот вопрос актуален не только для жителей России, жителей стран ближнего зарубежья, а для всех жителей планеты. В эпоху компьютерных технологий, изобретения все новых машин, освобождающих человека от бытовых проблем, наблюдается тенденция ухудшения состояния здоровья детей в разных регионах Российской Федерации.

Здоровье населения - высшая национальная ценность в любой развитой стране.

Человек приходит в этот мир не только для своего комфортного существования и личного счастья. Его ум, умения, опыт, вся его жизнь необходимы его детям, обществу, будущим поколениям.

Достоинством существования человека на земле помогает сделать здоровье, духовное и физическое, которое является главным достоянием человека, делом не только личным, но и общественным. Нельзя рассматривать здоровье как отсутствие физических дефектов у человека или болезней. Устав Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) трактует понятие «здоровье» как «состояние полного социального и духовного благополучия». Для ребенка быть здоровым, значит развивать в гармонии свои физические и духовные силы, обладать выносливостью и уравновешенностью, уметь противостоять действию неблагоприятных факторов внешней среды.

Здоровый образ жизни молодого поколения является залогом здоровья нации в целом.

Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от качественного взаимодействия семьи и ДОУ. Формируя отношение ребенка к здоровому образу жизни невозможно без активного участия в этом процессе педагогов, всего персонала ДОУ и непосредственного участия родителей. Только с изменением уклада ДОУ и

семьи можно ожидать реальных результатов в изменении отношения детей дошкольников и их родителей к собственному здоровью.

Здоровье - это то, что желает каждый человек, но быть абсолютно здоровым не может никто. Не иметь никаких отклонений в работе организма - невозможно. Сложившиеся социальные условия, научно-технические преобразования не способствуют сохранению здоровья. Но можно противостоять этим влияниям, приостановить разрушения организма, не страдать от болезней и быть готовым к любой деятельности. Стоит только изменить свой образ жизни, и человек сможет чувствовать себя здоровым.

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. ЗОЖ 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. С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье, наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболевания среди дошкольников. Это связано с массой негативных явлений современной жизни: тяжелыми социальными потрясениями, экологическим неблагополучием, низким уровнем развития института брака и семьи; массовым распространением алкоголизма, курения, наркомании; слабой системой здравоохранения и воспитательной базы образовательного учреждения и семьи.

Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к состоянию здоровья человека, особенно детей дошкольного возраста.

Охрана и укрепление здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни являются первостепенной задачей для педагогов ДОУ и родителей, 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 ЗОЖ ДОУ проводит 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.

Реформирование системы здравоохранения, свёртывание профилактической работы, низкая грамотность родителей не способствуют сохранению уровня здоровья детей. Понимая важность этой проблемы, сопоставив имеющийся кадровый и информационный потенциал, коллектив детского сада, встал на путь поиска средств, для сохранения здоровья детей, и повышения уровня их культуры здоровья.

Актуальность

*«Здоровье – бесценный дар,
потеряв его в молодости, не
найдешь до самой старости»
гласит народная мудрость*

Актуальность данной темы обусловлена потребностью государства в здоровой нации. Известно, что состояние здоровья детей дошкольного возраста является гарантом благополучия общества. Поэтому необходимо совершенствование и применение новых методов и приемов, здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе ДОУ и семьи.

Жизнь в XXI веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. Особенно остро эта проблема стоит в образовательной области, где всякая практическая работа, направленная на укрепление здоровья детей путем совершенствования службы здравоохранения, должна приносить ощутимые результаты.

В то же время в нашем обществе вопросами профилактики заболеваний путем выработки здоровых навыков поведения в семье, школе, детском саду по – настоящему никто не занимался. Вся работа по данному направлению проводилась спонтанно, поэтому внедрение здорового образа жизни ведется и сейчас медленно и неэффективно.

Современное российское образование характеризуется поиском путей обновления организации и содержания дошкольного образования на гуманистических принципах. В связи с увеличением числа детей с ограничениями здоровья встает проблема сохранения их здоровья и получения стандартного содержания дошкольного образования в режиме здоровьесбережения.

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей особенно актуальна в наше время. Если мы хотим вырастить нравственно здоровое поколение, то должны решать эту проблему во взаимодействии: детский сад – семья.

Многие родители не задумываются о возможностях сохранения и укрепления здоровья детей. У них нет достаточных знаний по данной проблеме. Поэтому родителям необходимо объяснить значение данной проблемы. Необходимо донести важность работы по здоровьесбережению детей.

Актуальность проблемы здорового образа жизни вызвана возрастом и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья. Современная семья включается во

множество сфер жизнедеятельности общества. При этом сокращение свободного времени родителей из-за необходимости поиска дополнительных источников дохода, психологическая перегрузка, стрессы и наличие других патогенных факторов способствуют развитию у родителей синдрома хронической усталости, что в свою очередь не позволяет им уделять необходимое внимание своему ребёнку.

Несмотря на заинтересованность родителей в сохранении здоровья ребёнка, им не всегда удаётся грамотно решить многие вопросы и возникшие проблемы, тем более, что многие дети большую часть времени находятся в детском саду. Поэтому ДОО должно оказать существенную помощь семье в сохранении и укреплении физического и психологического здоровья ребёнка.

Актуальность опыта обусловлена обострением в педагогической практике целого ряда противоречий:

- между значимостью проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольника для обеспечения его полноценного развития и недостаточной подготовленностью педагогов к совместной работе с родителями, в приобщении детей к здоровому образу жизни на современной научной основе;
- между необходимостью согласованных действий педагогического коллектива и семьи по формированию здорового образа жизни дошкольников и неэффективными формами сотрудничества с родителями воспитанников;
- потребностью общества, заинтересованного в воспитании здоровой личности, с одной стороны, и резким ухудшением состояния здоровья подрастающего поколения, с другой;
- необходимостью теоретического обоснования формирования у детей представлений о здоровом образе жизни и отставанием в разработке этого вопроса теории дошкольного воспитания.

Новизна

Новизна опыта заключается в том, что:

- обоснована структурная модель формирования основ здорового образа жизни у дошкольников, ее компоненты, связи и содержание;
- раскрыты научные основы организации процесса формирования основ здорового образа жизни с учетом личностно-деятельностного подхода, возрастных и индивидуальных особенностей детей, с опорой на содержательное взаимодействие взрослого и ребенка, при усилении активности самого ребенка в данном взаимодействии;
- дополнено содержание понятия «основы здорового образа жизни», которое включает формирование элементарных представлений о человеческом организме, факторах поддержания и укрепления здоровья, наличие привычки здорового образа жизни, понимание зависимости собственного здоровья от состояния окружающей экологической среды;
- определено и создано детско- взрослое сообщество "ребенок-родитель-педагог", характеризующее содействие друг другу с учетом возможностей, интересов, прав и обязанностей каждого участника;
- разработана модель взаимодействия педагогов и родителей, на основе которой можно осуществлять отбор форм и технологий работы с родителями с учетом современных подходов (открытость дошкольного учреждения для родителей, приоритет семейного воспитания, признание партнерских прав родителей в воспитании ребенка).

Проблема

Все родители мечтают, чтобы их дети были здоровыми, умными, добрыми и не для кого, ни секрет, что основной компонент данных качеств – здоровье. К сожалению, опрос семей воспитанников показал, что в домашних условиях отработанная в детском саду система не всегда поддерживается, рекомендации педагогов и медиков игнорируются. В выходные и праздничные дни, во время каникул и отпусков многие родители предпочитают отдых за просмотром компьютера или телевизор, забывая о духовной близости «родитель – ребенок». Ведь именно в семье, в кругу близких людей закладываются основы здоровья, воспитывается интерес к двигательной активности, склонности к конкретным видам спорта.

Гипотеза

Гипотезой опыта явились предположения о том, что у детей дошкольного возраста, возможно, качественно повысить представления о культуре здоровья и здоровом образе жизни при соблюдении ряда организационно-педагогических условий:

- реализации выстроенной системы педагогической работы по приобщению детей и их родителей к здоровому образу жизни основанной на принципах: природосообразности, личностно-деятельностного подхода, разнообразия игровых методов и приемов;

- включения материала по здоровому образу жизни в разные организационные формы: занятия познавательного цикла; организацию дней здоровья; детско-родительские и спортивные праздники, развлечения, эстафеты, прогулки, походы, экскурсии по достопримечательностям посёлка Ильского.

- активного включения родителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей: выполнение рекомендаций инструктора по физической культуре, воспитателей групп по посещению детьми спортивных секций; просвещение средствами папок-передвижек «Здоровый образ жизни», «Спорт в нашей жизни»; участие родителей и детей в проведении совместных спортивных мероприятий, оснащения и пополнения оборудованием физкультурных центров.

Цели и задачи
(в соответствии с гипотезой)

Цель:

формировать у дошкольников осознанную установку на здоровый образ жизни.

Задачи:

- формировать разумное отношение к своему организму;
- закреплять и расширять представления родителей о способах сохранения и укрепления здоровья;
- в союзе с родителями реализовать комплексный подход к формированию здорового образа жизни, сохранять и укреплять здоровье детей;
- пропагандировать занятия физкультурой и спортом как лучшего средства от любых болезней;
- создавать условия для позитивного настроения и активного участия в процессе взаимодействия.

Формы и методы

Для решения данных задач мы используем методы и формы педагогического просвещения родителей, как традиционные, так и нетрадиционные.

1. Родительские собрания – это действенная форма работы педагога с коллективом родителей, форма организованного ознакомления их с задачами, содержанием и методами воспитания детей определенного возраста в условиях детского сада и семьи;

2. Круглый стол по проблеме физического развития дошкольников. В нем принимают участие инструктор по физической культуре, медсестра, старший воспитатель, психолог, воспитатели групп и другие специалисты. Участники свободно общаются друг с другом. Такие заседания мы проводим в каждой группе, ставя акценты на задачах программы, по которой работает ДОУ. Мы считаем целесообразным использование таких методов, как постановка дискуссионных вопросов, сообщения специалистов по проблеме, обмен опытом родителей, ответы на их вопросы специалистов. Мы показываем родителям открытые занятия с детьми, организовываем выставки литературы для детей и родителей по проблеме.

3. Наглядные формы работы с родителями включают подготовку памяток, папок-передвижек, материала на стендах, фотовыставки и др. Например, мы готовим для родителей в письменном виде показатели физического развития детей по возрастам, предлагаем наглядный материал, на формирование двигательных навыков, изготовление спортивных атрибутов в домашних условиях, «Дорожек здоровья» для укрепления стопы, комплекс упражнений для осанки, а также варианты проведения подвижных игр с детьми.

4. Консультации для родителей проводим как устные, так и письменные, плановые и неплановые, т.е. стихийно возникающие по инициативе одной из сторон. Тематика консультаций разнообразная, например, «Личная гигиена детей», «Основы здорового образа жизни», «Витамины для детей». Письменные (заочные) консультации удобны тем, что у педагога есть время подготовиться к освещению проблемы, выявить потребности родителей в знаниях. Так, мы готовим ящик или конвертик для вопросов родителей с изображенным на нем вопросительным знаком, в который родители опускают записки с вопросами. Затем обрабатываем «почту», готовим ответы на интересующие вопросы в разной форме, например, информации на стенде «Консультация по вашей просьбе», «Спрашивали — отвечаем» или «Вечер вопросов и ответов».

5. Досуги, праздники. Совместные праздники и развлечения. Эта форма работы пользуется популярностью в нашем детском саду. Целью таких мероприятий является пропаганда здорового образа жизни. Вовлекая родителей в такие формы досуга, когда они вместе с детьми бегают, прыгают, соревнуются, полезно всем, а особенно детям – это создает хороший эмоциональный настрой и дарит огромную радость от взаимного общения.

6. Дискуссия по проблеме физического воспитания детей. Такую дискуссию мы проводим с родителями подготовительной группы, заранее приглашая специалистов: врача, медсестру, психолога, педагогов. Мы используем такие методы, как постановка спорных вопросов, знакомим родителей с результатами тестирования детей, предоставляем слова специалистам, анализируем педагогические ситуации.

7. «Устные журналы». Эту форму мы проводим регулярно с заданными рубриками, имеющими место в том или ином журнале. Например, «Советы специалиста», «Это интересно знать», «Подвижные игры дома и на улице» и др.; рубрики наполняем педагогическим содержанием по теме. Например, советы дает инструктор по физической культуре, медсестра, психолог, и другие специалисты. Главное, что эти встречи неформальные, интересны родителям, отвечают на волнующие их вопросы, а преподносимый материал убедителен и доступен.

8. К индивидуальным формам относятся педагогические беседы с родителями; это одна из наиболее доступных форм установления связи с семьей. Беседу мы применяем как самостоятельную форму, так и применяем в сочетании с другими, например, включаем в собрания, посещаем семьи воспитанников. В беседе мы обмениваемся мнениями по тому или иному вопросу. Беседа может возникнуть стихийно по инициативе родителей или педагога. Педагоги продумывают, какие вопросы зададут родителям, сообщают тему и просят их подготовить вопросы, на которые бы они хотели получить ответ. Планируя тематику бесед, мы стремимся к охвату по возможности всех сторон воспитания. В результате беседы родители получают новые знания по вопросам обучения и воспитания дошкольника.

Беседу начинаем с общих вопросов, обязательно приводим факты, положительно характеризующие ребенка. Рекомендуем детально продумать ее начало, от которого зависит успех и ход. Беседа выстраиваем индивидуально и адресуем конкретным людям.

9. Тематические консультации организуем с целью ответить на все вопросы, интересующие родителей. Часть консультации посвящаем

трудностям в физическом воспитании детей. Консультации очень близки к беседам, основная их разница в том, что последние предусматривают диалог, его ведет организатор бесед. Мы стремимся дать родителям квалифицированный совет, чему-то научить. Эта форма помогает нам ближе узнать жизнь семьи и оказать помощь там, где больше всего она нужна, побудить родителей серьезно присмотреться к детям, задуматься над тем, какими путями их лучше воспитывать. Главное, что родители убеждаются в том, что в детском саду они могут получить поддержку и совет. Существуют и «заочные» консультации. Мы готовим ящик (конверт) для вопросов родителей. Читая почту, мы заранее готовим полный ответ, изучаем литературу, советуемся с коллегами или переадресовываем вопрос. Эта форма получила положительный отклик у родителей. Как показал наш опыт проведения «заочной» консультации, родители задают разнообразные вопросы, о которых не желают говорить вслух.

В настоящее время особой популярностью, как у педагогов, так и у родителей нашего детского сада пользуются **нетрадиционные формы общения**. Мы строим их по типу телевизионных и развлекательных программ, игр, они направлены на установление неформальных контактов с родителями, привлечение их внимания к детскому саду.

Нетрадиционные формы организации

Наименование	С какой целью используется эта форма	Формы проведения общения
Информационно – аналитические	Выявление интересов, потребностей, запросов родителей, уровня их педагогической грамотности	Проведение социологических срезов, опросов, «Почтовый ящик»
Досуговые	Установление эмоционального контакта между педагогами, родителями, детьми	Совместные досуги, праздники, участие родителей и детей в выставках

Познавательные	Ознакомление родителей с возрастными и особенностями физического развития детей дошкольного возраста. Формирование у родителей практических навыков физического воспитания детей	Семинары - практикумы, педагогический брифинг, педагогическая гостиная, проведение собраний, консультаций в нетрадиционной форме, устные педагогические журналы, игры с педагогическим содержанием, педагогическая библиотека для родителей
Наглядно – информационные: Информационно – ознакомительные информационно-просветительские	Ознакомление родителей с работой дошкольного учреждения, особенностями физического воспитания детей. Формирование у родителей знаний о физическом воспитании детей	Информационные проспекты для родителей, организация дней открытых дверей, открытых занятий и других видов деятельности детей, выпуск газет, организация мини-библиотек.

Результативность работы

- снижение уровня заболеваемости детей (2010-2012г) с 5,2% до 4,8%;
- уменьшение числа часто и длительно болеющих детей с 5% до 2,5%;
- проявление интереса к вопросу физического развития и оздоровления детей;
- повышение уровня правовой и педагогической культуры здорового уровня жизни (освоение положительного опыта семейного воспитания);
- проявление активной воспитательной позиции по вопросам оздоровления детей (принятие помощи педагогов и специалистов ДОУ).
- закрепление у детей дошкольного возраста целесообразных для их возраста гигиенических навыков и привычек, осознанного отношения к здоровью, личной и общественной безопасности;
- увеличение процента охвата родителей, участвующих в мероприятиях, направленных на укрепление здоровья детей;

Глубокий анализ работы показал, что у детей значительно повысился уровень знаний в области здорового образа жизни, изменилось отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. В процессе наблюдений выяснилось, что дети осознанно стали относиться к укреплению своего здоровья. У родителей появилось понимание того, что очень важным фактором формирования здорового образа жизни у детей является пример взрослого.

Родители стали больше уделять времени и внимания формированию у детей полезных привычек, стали внимательнее относиться к своему поведению, стараясь избавиться от вредных привычек. Они стали часто задавать вопросы по поводу питания и закалывающих процедур в домашних условиях, изъявлять желание услышать рекомендации специалистов по укреплению здоровья детей, интересоваться методической литературой по сохранению здоровья, брать предложенную литературу для чтения домой.

Родители стали соблюдать режим дня в ДОУ – приводить детей в определенное время до 8.00, благодаря чему 96% детей посещают утреннюю гимнастику. В выходные дни поддерживают режим дня ДОУ и сбалансированное питание детей.

Родители стали более активными участниками жизни группы и ДОУ. Нельзя не отметить их вклад в улучшение развивающей среды в группах. Они действительно стали единомышленниками и партнерами в деле формирования и развития здорового образа жизни детей.

Особо хочется отметить факт действительного улучшения образа жизни некоторых семей. Это не может не радовать, поскольку домашняя среда оказывает важнейшее влияние на формирование образа жизни ребенка.

По показателям здорового образа жизни результаты опыта следующие.

Таблица показателей представлений о ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста

Показатель	Дети имеют представление о здоровье (%)	Понимают влияние вредных привычек (%)	Участвуют в спортивно-оздоровительных мероприятиях (%)
высокий	76	57	72
средний	21	25	26
низкий	3	18	2

Полученные результаты показывают, что произошли не только количественные изменения уровня здорового образа жизни, но также и качественные – дети стали более активными, подвижными, более строгими и соблюдении правил гигиены не только по отношению к себе, но и к товарищам, к родителям. Проводимые занятия помогли детям познакомиться с правилами безопасного образа жизни, и поэтому на прогулках, в беседах дети стали замечать опасные ситуации – пешеход пытается перейти дорогу на красный цвет, кто-то из детей заговорил с незнакомым, дети его предупреждают о том, что так поступать не надо и т.д.

Полученные результаты показывают, что проведенные занятия, мероприятия повысили уровень здорового образа жизни детей. Дети приобрели соответствующие своему возрасту необходимые знания, навыки и умения для укрепления собственного здоровья. Ребята свободно ориентируются в вопросах гигиены, закаливания, строения человека. Имеют основные представления о безопасной среде обитания. Владеют навыками проведения оздоровительных минуток, самомассажа, умением правильно принимать пищу (тщательно пережевывать, разумно относиться к приему жидкости). С удовольствием используют простейшие методы закаливания (хождение по дорожкам здоровья, контрастное ножное водное закаливание в теплое время года, босохождение).

В итоге можно сделать вывод, что опыт работы принес определенные результаты: дети знают пользу физических упражнений, свежего воздуха, воды, массажа для своего здоровья.

Принципы взаимодействия с семьей

1. Принцип партнерства, взаимопонимания и доверия. Родители, которые привели своего ребенка впервые в детский сад, всегда очень настороженно относятся к педагогам. Для того, чтобы преодолеть эту отстраненность, нам необходимо расположить родителей к себе, добиться их взаимопонимания и доверия, беседуя с ними об их детях, подмечая их особенности, привлекая родителей к решению различных задач. Родители чувствуют внимание к своему ребенку и к себе и становятся более открытыми для общения.
2. Принцип «Активного слушателя». В своей работе с родителями мы стремимся внимательно выслушивать каждого и в беседе «возвращать» то, что они рассказали, обозначив их чувства. Например, мама Олега волнуется, как одевается ее ребенок на прогулку, так как он подвержен простудным заболеваниям. Беседуя с ней, мы объясняем, что хорошо понимаем ее беспокойство и озабоченность, и проконтролируем, как Олег одевается на прогулку.
3. Принцип согласованности действий. Мы стараемся подробно познакомить родителей с правилами, действующими в ДОУ, и согласовать эти правила с ними. Ведь иначе будет невозможно сформировать у ребенка основы здорового образа жизни. Например, стараемся убедить родителей в необходимости придерживаться режима дня даже дома, чтобы избежать переутомления и капризов ребенка.
4. Принцип самовоспитания и самообучения. Мы призываем родителей признать свои вредные привычки и постараться от них избавиться, заняться самообразованием и самовоспитанием, чтобы быть примером для своего ребенка. Ведь ребенок тонко почувствует обман, если папа будет говорить о пользе утренней гимнастики, лежа на диване.
5. Принцип ненавязчивости. Все свои советы и просьбы стараемся облекать в ненавязчивую форму, чтобы избежать принуждения и достичь взаимопонимания и доверия.
6. Принцип жизненного опыта. Обладая определенным опытом в воспитании детей, активно делимся им с родителями. Но и не пренебрегаем опытом самих родителей, внимательно выслушивая их. Например, мама Данила О. обсуждает с воспитателем проблему частых простудных заболеваний своего сына. Воспитатель дает советы, как оздоровить ребенка, как правильно одевать его на прогулку. В беседу включается мама Семена и делится своим опытом оздоровления ребенка.
7. Принцип безусловного принятия ребенка. Этого принципа мы придерживаемся в своей повседневной работе и объясняем родителям, что принимать ребенка – значит любить его не за что-то, а просто так, за то, что он есть.

Этапы работы с семьей

№	Этапы	Задачи
1.	Подготовительный (ознакомительный)	Заинтересовать и побудить родителей включиться в учебно-воспитательный процесс по формированию здорового образа жизни, узнать как можно больше о ДОУ, которые посещает их ребенок.
2.	Просветительский	<p>Совершенствование содержания и образования в ДОУ в соответствии с реализуемой программой развития «Формирование здорового образа жизни в совместной деятельности с семьей»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • анкетирование, интервьюирование; • подбор методических рекомендаций по созданию здоровьесберегающей среды; • консультирование, беседы; • выпуск газеты, папок- передвижек, памяток, буклетов.
3.	Совместной деятельности с семьей	<ul style="list-style-type: none"> • формирование взаимопомощи с семьей в воспитании и занятиях с детьми; • создание клуба «Мы вместе»; • проведение семинаров-практикумов; • проведение семейных праздников, акций, с обеспечением возможности совместного участия родителей и детей; • обогащение совместной деятельности родителей и детей в формировании участков для двигательной активности.

Задачи и общая стратегия по созданию здоровьесберегающей среды в детском саду и дома

В семье	В ДОУ
1. По мере материальной возможности позаботиться о создании условий для физического развития детей.	1. В группе создавать условия для свободной двигательной деятельности детей.
2. Желательно приобрести несколько настольно-печатных игр (учитывая возраст детей) по формированию привычки к здоровому образу жизни.	2. Пропагандировать среди родителей игры и игрушки, являющиеся педагогически ценными. Разъяснять родителям негативное воздействие отдельных видов игрушек на психику и развитие детей.
3. Заранее согласовывать выполнение режима дня дома в выходные дни	3. Пропагандировать опыт по воспитанию полезных привычек-как основу становления характера ребенка.
4. Вспоминать о своем детстве и рассказывать какими видами спорта вы любили заниматься, в какие подвижные игры вы играли со сверстниками.	4. Оказывать постоянное внимание и проявлять уважение к выбору подвижных игр. Привлекать детей, обучающихся в различных спортивных секциях к взаимообучению сверстников.
5. Создавать благоприятную гигиеническую обстановку, предусматривающую систематическое проветривание и поддержание температуры воздуха +20 +22 °С.	
6. Дома оборудовать рабочее место ребенка, правильно расположив его по отношению к окну.	6. Соблюдение требований САНПиНа по организации жизни детей в ДОУ.
7. Добиваться самостоятельного выполнения детьми всех гигиенических процедур.	
8. Уделять особое внимание культуре поведения ребенка за столом.	
9. Осуществлять закаливающие процедуры с использованием воды, воздуха, солнечных лучей в соответствии с состоянием здоровья, рекомендации врача:	
- условиями домашних условий	- условиями образовательного учреждения
10. Создание библиотеки детской и энциклопедической литературы, содержание которой способствует формированию у детей привычки к здоровому образу жизни.	10. Пропагандировать среди родителей детской литературы, являющейся педагогически ценной
11. Личный пример взрослых родителей и педагогов — мы за здоровый образ жизни: отказ от вредных привычек; участие в спортивных соревнованиях; пешеходные прогулки; здоровое питание; соблюдение режима дня; двигательная активность и т.п.	

Семейные традиции

У каждого взрослого человека есть такие воспоминания о детстве, которые наполняют душу несравнимым ни с чем теплом. Самое лучшее нам хочется «взять с собой» во взрослую жизнь, продолжать лучшие семейные традиции.

Мы предлагаем в ходе изучения социального статуса семьи, поинтересоваться и семейными традициями семей воспитанников детского сада, это помогает в проведении праздников в ДООУ, обозначает формы работы с семьей в течение года, в совместных мероприятиях, проводимых в детском учреждении, родители делятся своим опытом по сохранению и продолжению семейных традиций.

Традиции семей воспитанников детского сада

Традиция	Содержание
Прогулки	В развитии и формировании у ребенка привычки к здоровому образу жизни большое значение имеет физическое воспитание, укрепление сил и здоровья, выработка правильной осанки и санитарно-гигиенической культуры.
Мы ходим в походы	Эта традиция «для ума и тела». Во время прогулок есть возможность поговорить с ребенком на интересующие его темы.
Праздники семьи	Общение с ребенком согласно принципам Ю. Б. Гиппенрейтер: <ul style="list-style-type: none"> • Безусловное принятие • Законы «зоны ближайшего развития» • Давайте вместе • Передавать ответственность детям • Позволять вашему ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взрослеть, становится «сознательным»
Совместное чтение	Ежедневное чтение художественной литературы способствует не только интеллектуальному развитию ребенка, но и воспитывает бережное отношение, любовь к членам семьи. Ребенок получает опыт о выборе литературы для чтения, учиться слушать и слышать. Голос матери, отца, близких на всю жизнь сохранится в памяти, воспоминания о совместно проведенном времени поможет в воспитании уже своих детей.

Эта таблица может быть продолжена каждым педагогом, исходя из конкретного социального статуса семьи, традиции, которые хранят в семье и в детском саду.

Общаясь с родителями, мы делимся своими традициями, которые сохраняются и обогащаются коллективом детского сада, например: «Здоровым быть хочу», «Вечер подвижных игр», «Витаминные салаты», «Закаляйся, если хочешь быть здоров», «В гостях у доктора Айболита» и другие.

Сохранение и продолжение семейных традиций актуально и необходимо, так как одной из главных проблем отношений между детьми и взрослыми считаем отсутствие преемственности поколений, по данным нашего детского сада более 60% дошкольников воспитываются без участия старшего поколения — бабушек и дедушек.

Физкультурно-оздоровительный климат в семье

Создание благоприятных педагогических условий для физического воспитания детей только в рамках дошкольного учреждения не является достаточно эффективной мерой.

Ведь часть времени активного бодрствования дети проводят в семье, и на родителей ложится особая ответственность за организацию физкультурно-оздоровительной работы с ними.

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

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

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

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

Однако, как показывает анализ полученных данных анкетирования, зачастую возможности этой предметной среды используются ограниченно. Родителям необходимо успешнее организовать двигательную деятельность своих детей в соответствии с учетом их возраста и индивидуальных особенностей. Родители должны занимать позицию активного участника, своим примером показывать детям, что занятия физическими упражнениями необходимы для здоровья.

Со своей стороны сотрудники ДОУ передают родителям способы организации физического воспитания дошкольников в домашних условиях, необходимые для создания такой рабочей атмосферы, когда и взрослые и дети чувствуют себя естественно раскованно.

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

Работу по повышению педагогической компетенции родителей проводят все специалисты нашего ДОУ.

В качестве ключевых ситуаций предпочтение отдаем использованию совместных подвижных игр педагогов с детьми и их родителями.

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

Пример совместной игры взрослых позволяет детям этого возраста «схватить» целостный образец выполнения определенных действий и схему взаимодействия.

Алгоритм взаимодействия воспитателя с родителями по физическому воспитанию детей раннего возраста

- Воспитатель в присутствии детей приглашает взрослого к участию в совместной подвижной игре и демонстрирует возможные образцы деятельности с ключевыми предметами;
- Игровые действия повторяются несколько раз, сопровождаясь эмоционально окрашенными положительными высказываниями.
- В процессе совместной игры воспитатель знакомит родителей с разнообразием основных ключевых предметов и с приемами их игрового использования.
- Затем воспитатель приглашает ребенка и проигрывает с ним несколько вариантов действий с ключевыми предметами. Родитель ставится в позицию наблюдателя и еще раз получает возможность усвоить способы организации физического воспитания в семье.
- По окончании совместной игры с малышом, воспитатель предлагает родителю самостоятельно организовать эту игру с одним-двумя детьми.

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

- Период формирования двигательных умений и навыков детей на основе подражания действиям взрослых или сверстников. Особенности двигательного поведения детей этого возраста является совершенствование навыков ходьбы, бега и лазания, а также освоение таких форм движения, как езда на трехколесном велосипеде, самокате, катание на роликах, выполнение движений с предметами и упражнений на тренажере.
- Формировать овладение различными формами прыжков, метания (бросания и ловля).
- Учить освоению упражнений с сохранением равновесия (ходьба по ограниченной поверхности: скамейке, бревну, буму, бордюроному камню и т.д.).

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

Алгоритм взаимодействия с семьей по физическому воспитанию детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)

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

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

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

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

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

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

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

Развивающая среда дома

- Предоставить в свободный доступ велосипед, самокат, санки, качели, подвесную сетку — мешок для метания мячей, простейшие тренажеры (мини-велотренажер, мини-степпер - «ступеньки»), мяч — прыгунок (хоп, гимник).

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

Мяч является ключевым предметом, способствующим развитию у детей координации движений, ловкости, быстроты реакции, тренировки их в меткости, умении действовать по сигналу и согласовании своих действий с действиями других участников игры. Педагоги объясняют родителям уникальность и универсальность мяча, которая определяется теми свойствами, которыми он обладает: катиться, подскакивать, подлетать вверх, отлетать от преграды в результате приложения к нему физического усилия.

Педагоги детского сада им помогают родителям освоить простые ежедневные забавы с мячом, способные приносить пользу и доставлять истинную радость ребенку.

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

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

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

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

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

Планирование работы педагогов с семьей

В течение учебного года еженедельно планируется работа с семьей, включая следующее:

- наблюдения за характером детско-родительских отношений;
- плановые беседы с родителями по обсуждению индивидуального развития ребенка;
- просмотр родителями разных видов детской деятельности;
- участие в спортивных играх;
- проведение опросов, анкетирование родителей с целью изучения их ожиданий от детского сада.

Планирование работы с семьей предусматривает:

- знакомим родителей с результатами диагностики состояния здоровья и физического развития ребенка, с индивидуальным планом его оздоровления, необходимостью рационального режима и полноценного, сбалансированного питания, закаливания;
- формируем у родителей основы валеологической грамотности через знакомство с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в детском саду и в семье, обучаем основным методам профилактики детской заболеваемости (разнообразным приемам закаливания, массажа, дыхательной гимнастики);
- обучаем родителей разнообразным техникам общения с детьми.

В течение учебного года периодически планируем фронтальные встречи с родителями детей. Это традиционные родительские собрания, «Круглые столы», «Устные журналы» и т.д. В календарном плане указываем тему встречи, форму ее проведения. Кратко обозначаем методы активизации родителей.

Добиться успехов в укреплении здоровья и полноценном физическом развитии детей, в повышении их двигательной активности можно только при единых подходах к физическому воспитанию в детском саду и дома. Однако во многих семьях потребность дошкольников в движении удовлетворяется далеко не полностью, предпочтение отдается телевизору, в лучшем случае «сидячим» играм (мозаика, лото и т.п.). При этом не принимается во внимание следующее: стать усидчивым ребенок сможет только в том случае, если будет полностью удовлетворена его естественная потребность в движении: дети овладевают сначала навыками управления движениями, а затем статикой.

Следовательно, одной из главных задач взрослого является организация правильного двигательного режима ребенка с одновременным обеспечением разнообразия двигательной деятельности, как по содержанию, так и по составу движений. А для этого мы всегда находимся в тесном сотрудничестве с семьями.

Взаимодействие ДОО и семьи в воспитании здорового ребенка: проблемы и перспективы

Главным в реализации поставленных задач в оздоровлении ребенка является сохранение, укрепление здоровья воспитанников в совместной деятельности с семьей. Правильно воспитывать здорового ребенка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, культурно-гигиенических процедур, развития двигательных навыков.

Поэтому очень важно оказывать необходимую помощь родителям, привлекать их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах. Уже доказано, что чем моложе организм, тем пагубнее для него нарушения законов здоровой жизни.

Те нарушения здоровья, которые возникают в детстве, с возрастом становятся все более выраженными и ведут к ограничению возможностей ребенка, снижению его работоспособности и в итоге – к серьезным заболеваниям. Но, к счастью, в любом возрасте переход к здоровому образу жизни помогает заметно нормализовать состояние ребенка и взрослого.

Ответственность человека за свое здоровье — оно в руках каждого из нас, и каждый сам выбирает тот образ жизни, который или обеспечит ему здоровье, или приведет к болезни. Сохранение и укрепление здоровья детей – одна из приоритетных задач общества. Обеспечение безусловного соблюдения прав ребенка на охрану здоровья и гармоничное развитие личности – ведущее направление нашей деятельности, в основе которой лежит принцип единства образовательной и оздоровительной работы с детьми. Каждый ребенок должен ощущать себя счастливым человеком!

Первая школа растущего человека – семья. Она – целый мир для ребенка, здесь он учится любить, терпеть, радоваться, сочувствовать. Любая педагогическая система без семьи – чистая абстракция. В условиях семьи складывается присущий только ей эмоционально-нравственный опыт: убеждения и идеалы, оценки и ценностные ориентации, отношение к окружающим людям и деятельности. Приоритет в воспитании ребенка принадлежит семье.

Важный субъект начального звена системы – семья как основа психотелесного здоровья ребенка. Она создает условия для первичной ориентации детей в организации здорового образа жизни. 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. Главная задача педагогов детского сада и родителей в работе по приобщению к здоровому образу жизни – формировать разумное отношение к своему организму, учить вести здоровый образ жизни с раннего детства, владеть необходимыми санитарно-гигиеническими навыками. Родители

должны поддерживать в домашних условиях принципы формирования здорового образа жизни в оптимальном сочетании со всеми здоровьесберегающими мероприятиями, проводимыми в детском саду. Таким образом, совместная работа образовательного учреждения и семьи по воспитанию здорового ребенка строится на следующих основных положениях.

Соблюдение единства, которое достигается, если цели и задачи воспитания и формирования основ здорового образа жизни хорошо понятны не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работы в детском саду. А педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.

Систематичность и последовательность работы (в соответствии с ежегодным планом работы коллектива).

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

Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей. Укрепление авторитета педагога в семье и родителей в детском саду.

Полноценное воспитание дошкольника происходит в условиях тесного сотрудничества семьи и дошкольного учреждения. Как известно, семья является первым и важнейшим институтом социализации ребенка. Но так как большинство родителей вынуждено заниматься «поиском» средств существования, дети проводят очень много времени (9-10 часов в день) в детских садах. По сути, их воспитанием занимаются педагоги, действующие по специально разработанным программам. Но влияние семейного воспитания на формирование личности ребенка играет значительную роль. Если требования, предъявляемые к ребенку в детском саду и семье, не согласованы, то воспитание полезных навыков и привычек будет очень затруднено. Так как общеизвестно, что закрепление какого-либо умения происходит при многократном повторении. Поэтому наше исследование сегодня очень актуально. Дошкольные учреждения должны превратиться в открытый социально-педагогический комплекс с широким участием родителей в его работе. Это взаимодействие в интересах детей.

Не секрет, что благоприятные условия развития, обучения и воспитания дошкольника могут быть реализованы лишь при тесном взаимодействии двух социальных институтов – дошкольного отделения и семьи. Совместная деятельность педагогов и родителей по сохранению и укреплению здоровья ребенка, формированию здорового образа жизни, основ гигиенической и физической культуры имеет не только педагогическое, но и глубокое социальное значение.

В документах ООН (Конвенция «О правах ребенка»; Всемирная декларация «Об обеспечении выживания, защиты и развития детей») семья рассматривается как основная ячейка общества, которая выполняет важные социально-экономические функции, обеспечивает естественную среду для

материальной, финансовой и эмоциональной поддержки, необходимой для роста и развития его членов, особенно детей, а также для заботы о престарелых, инвалидах и немощных. Семья остается наиважнейшей средой сохранения и передачи культурных ценностей. Семейное воспитание (то же самое – воспитание детей в семье) – общее название для процессов воздействия на детей со стороны родителей и других членов семьи с целью достижения желаемых результатов. Социальное, семейное и дошкольное воспитание осуществляется в неразрывном единстве. Определяющая роль семьи обусловлена ее глубоким влиянием на весь комплекс физической и духовной жизни растущего в ней человека.

Семья для ребенка является одновременно и средой обитания, и воспитательной средой. Влияние семьи особенно в начальный период жизни ребенка намного превышает другие воспитательные воздействия. По данным исследований, семья здесь отражает и учреждения образования, и средства массовой информации, общественные организации, трудовые коллективы, друзей, влияние литературы и искусства. Это позволило педагогам вывести довольно определенную зависимость: успешность формирования личности обуславливается, прежде всего, семьей. Чем лучше семья и чем лучше влияет она на воспитание, тем выше результаты физического, нравственного, трудового воспитания личности. За редким исключением, роль семьи в формировании личности определяется зависимостью: какая семья, такой и выросший в ней человек, именно семье должны уделять первостепенное внимание общество и государство в организации правильного воспитательного воздействия. Крепкие, здоровые, духовные семьи - мощное государство. Семья стоит у колыбели формирования личности в самом прямом смысле, закладывает основы отношений между людьми, формирует ориентации на всю оставшуюся трудовую и социальную жизнь человека. Очень важно, чтобы воспитание ребенка в семье отвечало тем требованиям, которые предъявляет человеку общество.

Большинство семей сознает свою ответственность перед обществом за воспитание детей. Но еще не во всех семьях детей воспитывают правильно. Это объясняется различными причинами: незнанием родителями основ педагогики, недостаточным культурным уровнем части семей, влиянием пережитков прошлого. Немалое значение имеют трудности в установлении между отцом и матерью ребенка единства воспитательных воздействий, наличие которых чрезвычайно важно для полноценного развития ребенка, формирования его личности.

Между тем, современная наука располагает многочисленными данными, свидетельствующими о том, что без ущерба для развития личности ребенка невозможно отказаться от семейного воспитания, поскольку его сила и действенность несравнимы ни с каким, даже очень квалифицированным, воспитанием в саду или школе. Типичным для современной семьи является стремление сочетать семейное воспитание с общественным,

правильное понимание воспитательных функций общественных учреждений.

Единство в воспитании, осуществляемое детским садом и семьей, обеспечивает определенную системность работы организма ребенка, выработку динамических стереотипов. При этом более успешно формируются нравственные чувства и представления ребенка, более прочными становятся навыки и привычки поведения, организованнее, целенаправленнее и радостнее его деятельность. Воспитательный процесс проходит с меньшими трудностями, ребенку гораздо легче овладевать установленными нормами, правилами. В толковом словаре Ожегова слово «сотрудничать» означает «принимать участие в общем деле, работать вместе».

Сотрудничество дошкольного учреждения и семьи предполагает наличие у родителей ответственности, а у воспитателей – семейной центрированности педагогической деятельности, основанной на рассмотрении ребенка только в контексте семьи. Основной путь налаживания такого сотрудничества – организация образовательного взаимодействия, результатом которого станет реализация целей и принципов личностно ориентированного образования дошкольников.

Перед педагогическим коллективом дошкольных учреждений стоит задача распространять среди родителей педагогические знания, повседневно помогать семье правильно воспитывать детей, пропагандировать лучший опыт воспитания.

Как показывает практика, и подтверждают педагогические исследования, родители признают приоритет дошкольного учреждения в решении воспитательно-образовательных задач, но не считают нужным участвовать в педагогическом процессе.

Педагоги недооценивают роль семьи и не стремятся объединить с родителями усилия для развития и воспитания детей, поэтому не налаживают надлежащим образом обратную связь, не используют в полной мере влияние семьи на воспитание ребенка.

Таким образом, объективные социальные условия создают необходимость самостоятельного педагогического исследования эффективных путей и условий формирования основ здорового образа жизни у детей в условиях взаимодействия дошкольных учреждений и семьи.

Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

Создание благоприятных условий в помещении для игр и занятий:

- соблюдение правил санитарии и гигиены;
- организация сквозного проветривания (3-5 раз в день в отсутствие детей);
- поддержание температуры воздуха в группе 20 -22 С).

Физические упражнения:

- утренняя гимнастика;
- физкультура;
- подвижные игры;
- гимнастика после сна;
- спортивные игры.

Выполнение режима дня.

Организация рационального питания.

Закаливающие процедуры:

- прогулки на свежем воздухе;
- водные процедуры (умывание, мытье рук, игры с водой);
- босохождение;
- воздушные ванны;

Активный отдых:

- праздники, развлечения;
- дни здоровья;
- малая олимпиада;
- игры-забавы.

Организация развивающей среды:

- физкультурный уголок;
- дидактические, настольные игры, альбомы;
- таблицы, модели на валеологическую тему.

Работа с родителями:

- родительские собрания;
- беседы, консультации;
- анкетирование;
- письменные консультации («Уголок здоровья»).

Нетрадиционные формы оздоровления:

- точечный массаж;
- дыхательная гимнастика;
- пальчиковая гимнастика.

Занятия по валеологии и ОБЖ.

Чтение художественной литературы.

Условия и компоненты формирования здорового образа жизни детей дошкольного возраста в ДОУ.

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами ДОУ, 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.

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 занятия, партнерская совместная деятельность педагога и ребенка в течение дня. Целью оздоровительной работы в ДОУ 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.

Рациональная двигательная активность.

Закаливание организма.

Сохранение стабильного психоэмоционального состояния.

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.

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:

Обеспечение баланса

Удовлетворение потребностей организма в основных питательных веществах, витаминах и минералах.

Соблюдение режима питания.

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.

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.

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.

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.

Планомерное сохранение и развитие здоровья необходимо осуществлять по нескольким направлениям.

Лечебно-профилактическое (профилактика заболеваний, национальный календарь профилактических прививок, витаминизация и др.).

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).

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.)

Формирование валеологической культуры ребенка, основ валеологического сознания (знания о здоровье, умение сберечь, поддерживать и сохранять его, воспитание осознанного отношения к здоровью и жизни).

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.

Здоровый образ жизни как социально-педагогическое явление

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.

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.

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.

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 «активная деятельность людей, направленная, 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».

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. ЗОЖ 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.

Работа семейного клуба «Мы вместе»

Цель: Обучение родителей педагогическим приемам и методам воспитания, обучения и оздоровления детей;

Пропаганда здорового образа жизни семьи, привлечение родителей к оздоровлению детей.

В процессе организации работы клуба решаются **задачи:**

- укрепление здоровья детей и родителей;
- формирование валеологической культуры родителей;
- создание условий для совместной двигательной активности детей и взрослых;
- воспитывается интерес к физической культуре, здоровому образу жизни;
- улучшаются родительско-детские взаимоотношения.

Формы работы:

- консультирование,
- практические групповые занятия с детьми и родителями,
- практические индивидуальные занятия с детьми и родителями,
- групповые, индивидуальные беседы,
- обмен семейного опыта.

На наш взгляд, эффективной формой работы с семьей, по данному вопросу являются **занятия в семейном клубе «Мы вместе»**, которая позволила нам осуществить полноценный индивидуальный подход к физическому и психическому развитию ребенка через взаимодействие родителей, досконально знающих особенности своего ребенка, и педагогов и медиков, строящих работу на основе профессиональных знаний педагогики, психологии и медицины.

Общение, как известно, процесс двухсторонний, и в нем заинтересованы все участники. Эта заинтересованность касается содержательной и эмоциональной стороны общения. В каждой семье есть газеты, книги, радио, телевизор, поэтому дело не в количестве информации, предлагаемой родителям на занятиях в семейном клубе, а в степени ее новизны, актуальности и неординарности подачи. Поэтому при подготовке к занятиям обращаем внимание не только на разработку содержания сообщения, подготовку необходимого оборудования и материалов, но и на аргументированность и доказательность положений, динамизм, умение считаться с позицией другого человека, конструктивно используем возникающие во время общения проблемные ситуации и спорные мнения.

Небольшое количество участников (на одном занятии не более 6-8 семей) способствует активному заинтересованному контакту с каждым, совместному поиску наиболее эффективных решений проблемы для конкретного ребенка.

Занятия в семейном клубе значительно повышают как уровень развития физических качеств детей, так и скорость формирования жизненно важных двигательных навыков. Помощь родителей и их индивидуальный контроль, за своим ребенком делают этот процесс весьма эффективным. Кроме того, постоянное наблюдение и страховка позволяют предоставить детям большую свободу действий, что приводит к развитию ловкости и освоению более сложных движений. Не менее важно, что занятия в семейном клубе позволяют ребенку вступать в контакты с детьми из других групп, с разными взрослыми.

Такой круг общения создает широкую среду развития, помогает каждому ребенку стать полноценным членом сообщества.

В рамках работы клуба проводилась акция «Здоровый образ жизни», с помощью которой мы показали примеры положительного влияния на организм человека через формирование культуры ЗОЖ.

Акция «Здоровый образ жизни»

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

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

Оборудование: Газеты, выпущенные педагогами и детьми, памятки для всех участников акции, сердечки — жетоны для голосования.

Участники: родители, дети, сотрудники.

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

Представим участников акции:

✓ дети, родители, педагоги ДООУ, сотрудники ДООУ;

Здоровый образ жизни, какой образ жизни нужно считать здоровым?

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

✓ настрой на здоровый образ жизни;

✓ достаточную двигательную активность;

✓ умение регулировать свое психическое состояние;

✓ правильное питание;

✓ четкий режим жизни;

✓ отказ от вредных привычек;

✓ выполнение гигиенических требований;

✓ умение предупреждать опасные ситуации и правильно вести себя при их возникновении.

Уже доказано, что чем моложе организм, тем пагубнее для него нарушения законов здоровой жизни.

Те нарушения здоровья, которые возникают в детстве, с возрастом становятся все более выраженными и ведут к ограничению возможностей ребенка, снижению его работоспособности и в итоге — к серьезным заболеваниям. Но, к счастью, в любом возрасте переход к здоровому образу жизни помогает заметно нормализовать состояние ребенка и взрослого.

Сегодня, уважаемые участники акции «Здорового образа жизни» вам представится возможность видеть конкретные примеры формирования ЗОЖ у детей совместными усилиями ДОУ и семьи:

Театральное представление «В гостях у Айболита»

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

➤ Спортивное развлечение «Веселые старты»

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

➤ Двигательная деятельность детей на прогулке.

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

Занятие: «Группа здоровья»

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

➤ **Выставка спортивного нестандартного оборудования, которое необходимо использовать с детьми в домашних условиях.**

Цель: привить внимание родителей к использованию спортивно-игрового оборудования в домашних условиях, которое сделано своими руками.

➤ **Плакаты и газеты всех возрастных групп, выпущенные родителями и детьми, педагогами и детьми.**

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

➤Памятка по ЗОЖ.

Цель: продолжать работу по педагогическому просвещению родителей. Ведущий и ответственные приглашают гостей посмотреть все мероприятия по пропаганде ЗОЖ.

Ведущий: Спасибо. Как вы считаете, тема, которую мы сегодня затронем серьезная и глобальная или нет?

Нужно ли формировать ЗОЖ?

Почему нужно об этом говорить? (ответы ...)

Влияет ли пример родителей на детей?

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

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

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

Очень интересно и поучительно прошло заседание круглого стола, где широко обсуждались вопросы здорового образа жизни семьи.

Круглый стол по теме «Здоровый образ жизни»

Ход:

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. Надеемся, что сумеем ответить на все интересующие Вас вопросы и Вы узнаете много интересного для себя.

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

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.

4. Выступление психолога.

Здоровье человека заключается в гармонии духовного, душевного и физического.

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: 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.

Персональные выставки рисунков и поделок детей

Цель - раскрыть творческие способности дошкольников с заниженной самооценкой. Привлечение же родителей к выполнению работ на выставку позволило решить сразу несколько задач: повысить оценку способностей детей в глазах родителей, улучшить родительско-детские взаимоотношения, развивать творческие способности дошкольников, привлечь родителей к более активному воспитанию своих детей.

Занятия «Взрослый – ребенок».

На этих занятиях дети вместе с родителями выполняют музыкально-ритмические упражнения и игры в парах, оздоровительные упражнения под контролем взрослых и акробатические упражнения со страховкой родителей.

Обязательным на таких занятиях является момент «Ералаш», когда дети и взрослые занимаются по желанию детей на разных тренажерах.

Кружковая работа: «Школа мяча».

Цель – формирование интереса к спортивным играм с мячом.

Участвуя в мероприятиях по формированию основ здорового образа жизни у дошкольников, многие родители изменили свое отношение к проведению свободного досуга. Большинство родителей оборудовали дома спортивные уголки, стали активными участниками спортивных мероприятий.

Считаю, что на наших совместных мероприятиях, в непринужденной обстановке дети и родители получают необходимую квалифицированную помощь. Все положительные эмоции проецируются на выполнение заданий и поэтому они успешно реализуются. Дети окружены заботой, вниманием и любовью родителей.

Поэтому, мы снова и снова убеждаемся в том, что совместные занятия родителей и детей:

- углубляют взаимосвязь родителей и детей;
- предоставляют возможность проявлять свои физические качества не только детям, но и родителям;
- позволяют родителям с пользой провести свободное время, посвятить его детям.

Вывод

Все совместно проводимые мероприятия в детском саду позволили нам привлечь внимание родителей к проблеме формирования здорового образа жизни детей, заручиться их поддержкой в этом нелегком деле.

Результаты проведенной работы показали, что повышения эффективности решения задачи формирования здорового образа жизни дошкольников можно добиться при соблюдении рационального сочетания различных форм взаимодействия детского сада и семьи, которые направлены на повышение педагогической грамотности родителей, единства подходов в воспитании.

В связи с этим можно сделать выводы, что совместная работа семьи и ДООУ по оздоровлению дошкольников, несомненно, очень важна и полезна, и есть еще много новых идей и задумок. В первую очередь, учитывая климатические особенности Краснодарского края, а также с проведением в курортном городе Сочи Олимпиады 2014 чаще организовывать спортивные мероприятия, занятия спортом на улице. А так как всегда любимыми спортивными занятиями детей были и остаются самокаты, мячи, бадминтон, теннис использовать такие виды спорта в совместной работе с родителями.

Главное в этом деле – желание заниматься с детьми и собственная жизненная позиция на здоровый образ жизни. Ведь именно с нас, близких ребенку взрослых – родителей и педагогов детского сада, ребенок будет брать пример.

Приложение

АНКЕТА № 1**«Хотели бы вы, чтобы в детском саду велись дополнительные оздоровительные занятия»**

Уважаемые родители!

Детский сад проводит опрос с целью помочь Вам в воспитании детей. Ваши искренние и продуманные ответы позволят нам получить достоверные данные и дать Вам полезные рекомендации.

Фамилия, имя ребенка -----

Возраст -----

Группа -----

Дата заполнения -----

1. Считаете ли Вы проведение работы по оздоровлению детей важнейшим компонентом в программе воспитания и образования дошкольников?

- Да -----
- Не ставлю на первое место -----
- Нет -----

2.Согласны ли Вы с тем, что Вам не хватает опыта и знаний по вопросам оздоровления детей?

- Да
- Частично
- Нет

3 .Используете ли Вы дома какие-нибудь методы оздоровления себя и вашего ребенка? Какие? -----

4.Занимаетесь ли Вы дома физкультурой?

- Да
- Иногда-----
- Нет -----

5.Какое закаливание ребенка проводилось с рождения до поступления в детский сад: раннее плавание, влажное обтирание, обливание, сон на воздухе, Массаж, гимнастика? (нужное подчеркните или впишите другое) -----

СПАСИБО ЗА СОТРУДНИЧЕСТВО

АНКЕТА № 2

Ваш ребенок посещает детское учреждение с ласковым названием «Березка». Мы хотим, чтобы время, которое он проводит в детском саду, было для него радостным и счастливым. Поэтому надеемся на сотрудничество и достижение полного взаимопонимания с Вами в вопросах воспитания. Для нас важно узнать Ваше мнение о том, что вы считаете наиболее значимым для своего ребенка.

Фамилия, имя ребенка-----

Возраст-----

Группа-----

Дата заполнения -----

1. Чувствуете ли Вы, что проводятся специальные занятия по оздоровлению?

- Да
- Нет

2. Использовал ли ребенок полученные знания, умения, навыки в домашней обстановке?

- Да
- Нет
- Иногда

3. Повлияли ли занятия на здоровье ребенка?

- Да
- Незначительно
- Нет

4. Довольны ли Вы результатом?

- Да
- Нет

5. Хотите ли Вы продолжения углубленной работы по оздоровлению?

- Да
- Нет

6. Ваши предложения по оздоровлению детей в МДОУ?

СПАСИБО ЗА СОТРУДНИЧЕСТВО

АНКЕТА №3**«КАКОЕ МЕСТО ЗАНИМАЕТ ФИЗКУЛЬТУРА В ВАШЕЙ СЕМЬЕ»**

1. Ф.И.О. образование, количество детей в семье.
2. Кто из родителей занимается или занимался спортом? Каким?
3. Есть в доме спортивный снаряд? Какой?
4. Посещает ли ваш ребенок спортивную секцию? Какую?
5. Установлен ли для Вашего ребенка режим дня? (Да, нет)-----
6. Соблюдает ли ребенок этот режим? (Да, нет)-----
7. Делаете ли Вы дома утреннюю гимнастику?
 - Мама (да, нет) -----
 - Папа (да, нет) -----
 - Дети (да, нет) -----
 - Взрослые вместе с ребенком (да, нет)-----
 - Регулярно или не регулярно.-----
8. Соблюдает ли Ваш ребенок дома правила личной гигиены (моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит зубы и т.д.)?-----
9. Знаете ли Вы основные принципы и методы закаливания? Какие?
10. Проводите ли Вы дома с детьми закаливающие мероприятия? (да, нет) —
11. Что мешает Вам заниматься закаливанием детей дома?
12. Кто из членов семьи чаще всего гуляет с ребенком?
13. Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада? (да, нет ,иногда). —
14. Гуляет ли Ваш ребенок один, без взрослых? (да, нет, иногда). -----
15. Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни:
 - Подвижные игры
 - Спортивные игры
 - Настольные игры
 - Сюжетно-ролевые игры
 - Музыкально-ритмическая деятельность
 - Просмотр телевизора
 - Конструирование
 - Чтение книг

СПАСИБО ЗА СОТРУДНИЧЕСТВО

Анкета №4**«Здоровый образ жизни»**

Ваш ребенок посещает детское учреждение с ласковым названием «Березка». Мы хотим, чтобы время, которое он проводит в детском саду, было для него радостным и счастливым. Поэтому надеемся на сотрудничество и достижение полного взаимопонимания с Вами в вопросах воспитания. Для нас важно узнать Ваше мнение о том, что вы считаете наиболее значимым для своего ребенка.

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 воспитателями

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

СПАСИБО ЗА СОТРУДНИЧЕСТВО

АНКЕТА № 5

1. ФИО, образование, место работы родителей, количество детей в семье.
2. Кто из родителей занимается или занимался спортом, каким? Есть ли спортивный разряд?
3. Посещает ли Ваш ребенок спортивную секцию?
4. Установлен ли для Вашего ребенка дома режим дня? Соблюдает ли он его?
5. Делаете ли Вы дома утреннюю гимнастику:
 - мама (да, нет), папа (да, нет);
 - дети (да, нет);
 - взрослые вместе с ребенком (да, нет);
 - регулярно, нерегулярно.
6. Соблюдает ли Ваш ребенок дома правила личной гигиены (моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит зубы, моет ноги и т.д.)?
7. Знаете ли Вы основные принципы и методы закаливания? Перечислите их.
8. Проводите ли Вы дома с детьми закаливающие мероприятия?
9. Что мешает Вам заниматься закаливанием детей дома?
10. Какое физкультурное оборудование и спортивный инвентарь есть у Вас дома (для взрослых и детей):
 - детский спортивный комплекс;
 - велосипед, самокат;
 - мяч, скалка, обруч, кегли, бадминтон, движущиеся игрушки?
11. Кто из членов семьи чаще всего гуляет с ребенком?
12. Гуляете ли Вы с ребенком по возвращении из детского сада?
13. Гуляет ли Ваш ребенок один, без взрослых?
14. Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни:
 - подвижные игры;
 - спортивные игры и упражнения;
 - настольные игры;
 - конструирование;
 - лепка, рисование;
 - просмотр телепередач;
 - музыкально-ритмическая деятельность;
 - чтение книг;
 - трудовая деятельность;
 - походы.
15. Смотрите ли Вы по телевидению детские спортивные передачи?
16. Какие трудности в физическом воспитании детей Вы испытываете?

СПАСИБО ЗА СОТРУДНИЧЕСТВО

Анкета для старших дошкольников

1. Имеешь ли ты представление о понятии «здоровье»?
2. Как ты понимаешь словосочетание «здоровый образ жизни»?
3. Ведуешь ли ты здоровый образ жизни?
4. Что ты делаешь для того, чтобы быть здоровым??
5. Делаешь ли ты утреннюю зарядку?
6. Выполняешь ли ты утренние водные процедуры?
7. Умеешь ли ты плавать?
8. Умеешь ли ты кататься на лыжах и коньках?
9. Что такое труд?
10. Любишь ли ты трудиться?
11. Входит ли в понятие здорового образа жизни трудовая деятельность?
12. Как ты трудишься?
13. Знаешь ли ты, что такое «вредные привычки»?
14. Знаешь ли ты о последствиях вредных привычек?
15. Почему нужно соблюдать здоровый образ жизни?
16. Как ты думаешь, правильно ли, что труд есть основа здорового образа жизни?

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка- детский сад №15 "Березка" поселка городского типа
Ильского муниципального образования Северский район

Конспект родительского собрания
в подготовительной группе
«Путешествие в страну здоровья» (КВН)

Инструктор по ФК
Кушнова Ж.П.

2011 г

Цели - воспитывать у детей привычку к здоровому образу жизни; показать важность и пользу занятий спортом для здоровья; формировать потребность в движении, стойкую привычку к спорту, занятиям физической культурой.

Оборудование - учебная доска с планом путешествия (два паровозика, станции, номера заданий); иллюстрации, отражающие различные виды спорта; картинки с изображением олимпийской символики, указка; аудиозапись движения поезда; награды - шоколадные медали.

Подготовка к собранию: консультация для родителей «Олимпийская символика», выставка книг и пособий «Спорт-залог здоровья», беседа с детьми о видах спорта, разучивание стихов, пословиц, поговорок о здоровом образе жизни, чтение познавательной и художественной литературы по теме. Перед собранием родители с детьми делятся на две команды: «Медвежата» и «Львята».

Воспитатель предлагает всем сесть на стулья по своим командам.

Ход родительского собрания:

Воспитатель: «Здравствуйтесь, мои друзья!

Очень рада здесь вас встретить,

Но прошу всех мне ответить,

Любите ли Вы болеть или

Любите быть здоровыми?

Тогда вы все готовы отправиться в страну Здоровья!

В стране чудесной той ребята,

Зовут себя все - докторята.

Массаж, зарядку по утрам

Все делают, не ленятся.

С такими детками болезнь

Всегда боится встретиться».

Воспитатель:

«В путешествие мы отправимся двумя командами на веселых паровозиках и посмотрим, чья команда быстрее доберется до страны Здоровья. Итак команда «Львята», и команда «Медвежата», в путь.

Чтобы отъехать от 1 станции, мы должны ответить на вопрос: «Что такое здоровье? Как вы думаете?»

Ответы детей:

Здоровье - это сила, ум и красота.

Здоровье - это самое большое богатство.

Здоровье - это то, что нужно беречь.

Здоровье нужно всем и детям, и взрослым, и даже животным. Здоровье - это счастье!

Здоровье - это когда ты весел и все у тебя получается.

Второй вопрос: “Как нужно заботиться о своем здоровье?”

Ответы детей:

Делать зарядку, закаляться, заниматься физкультурой и спортом, есть много овощей, фруктов, умываться с мылом и купаться в море, речке, бассейне.

Воспитатель:

“Молодцы, вы правильно ответили на все вопросы и обе команды отъехали от первой станции “Неболейка” и подъехали ко второй станции.

Вторая станция называется “Умывайкино”.

Как вы думаете, дорогие дети и взрослые: “Зачем нужно умываться?”

Ответы:

Чтобы быть чистыми,

Чтобы хорошо выглядеть,

Чтобы кожа была здоровой

Чтобы смыть микробов!

А сейчас поиграем в игру: **“Кто знает - тот отвечает!”**

Назови предметы, которые тебе понадобятся для умывания (мыло, полотенце).

Назови предметы, которые тебе потребуются для того, чтобы принять душ?

(шампунь, мыло, гель для душа, мочалка).

Как часто нужно умываться? (каждый день).

Как часто нужно чистить зубы (утром и вечером).

Как часто нужно подстригать ногти (не реже 1 раза в 10 дней).

Как часто нужно мыть уши? (каждый день).

Вы правильно ответили на все вопросы и обе команды “Львята” и “Медвежата” отправляются на своих паровозиках дальше в путь.

Третья станция, к которой мы подъехали непростая.

Она называется **“Витаминная”**.

Воспитатель: “Вы все говорили, что для укрепления здоровья надо есть продукты, богатые полезными витаминами”.

Команда, которая знает стихи о витаминах и расскажет их, первая отправится в путь (дети рассказывают стихи “Витамины”).

Никогда не унываю и улыбка на лице, потому что принимаю витамины А,В,С .

Помни истину простую - лучше видит тот, кто жуёт морковь сырую или сок морковный пьет. (Витамин А нужен для зрения)

Очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку, черный хлеб полезен нам и не только по утрам (Витамин В помогает работе сердца)

Рыбий жир всего полезней, хоть противный - надо пить, он спасет от всех болезней, без болезней лучше жить. (Витамин Д делает наши ноги и руки крепкими)

От простуды и ангины помогают апельсины, ну а лучше съесть лимон, хоть и очень кислый он. (Витамин С укрепляет весь организм)

Воспитатель: “Замечательно, обе команды отлично справились с заданием и мы можем вместе отправиться дальше - в страну Здоровья! Но сначала нужно

подкрепиться витаминами, угостимся вкусными и полезными яблочками”.
(звучит музыка - движение поезда).

Воспитатель: “Следующая станция называется “Загадочная”.

Я загадаю вам загадки, а вы попробуйте отгадать, о каких спортивным предметах идет речь:

1. “Я на коня верхом сажусь и по дороге быстро мчусь! И пусть мой конь овса не ест, и нет стремян, педали есть! Я на коне верхом сижу и как повода руль держу”. (Велосипед)
2. “До чего дошел прогресс - у меня есть Мерседес! Только жаль, что мы на нем не поместимся вдвоем. Две ноги на доски ставлю - сам собою ловко правлю”. (Скейтборд)
3. “Мне купила мама “боты” и прибавилось заботы: не пройтись в них по дороге - на колесах едут ноги”. (Роликовые коньки)
4. “У меня есть снегоход - он с горы меня несет. Только это не машина и не требует бензина. Палки я в руках держу и рулю, и торможу”. (Лыжи)

Воспитатель: “Молодцы, все загадки отгадали. А теперь вспомните и назовите виды спорта. (баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, плавание, волейбол, конькобежный вид спорта, лыжные гонки, фигурное катание, большой теннис).

С этим заданием обе команды справились, и мы снова можем отправиться в путь-дорогу.

Воспитатель: “Наши паровозики пришли на станцию, которая называется “Оздоровительная”.

Сегодня мы с вами много говорили о здоровье. У здорового человека ничего не болит, он весел, бодр. Он сильный и смелый. Для того, чтобы всегда быть здоровым, нужно беречь себя, правильно питаться, заниматься спортом. Но спортом занимаются самые сильные, крепкие, здоровые. Что нужно делать, чтобы стать сильным и крепким?

Дети: “Делать зарядку!”

Воспитатель: “Какими бывают дети, которые не любят делать зарядку, не любят физкультуру?”

Дети: “Они слабые, часто болеют, грустные”.

Воспитатель: “Давайте сделаем упражнения, чтобы укрепить наши мышцы, чтобы мы стали сильными. Сейчас каждая команда вспомнит и покажет для своих друзей веселую зарядку”.

1. Мы сегодня рано встали и зарядку делать стали, руки вверх, руки вниз, влево-вправо повернись, руки в сторону, в кулачок, развернули на бочок. Девочки и мальчики прыгают как мячики, ножками топают, ручками хлопают.
2. Медвежата в чаще жили, головой своей крутили - вот так, вот так (2р.)
медвежата мед искали, дружно дерево качали - вот так, вот так (2р.)
Вперевалочку ходили и из речки воду пили - вот так, вот так (2р.)
А потом они плясали, дружно лапы выставляли - вот так, вот так (2р.)

Воспитатель: “Станция, на которую мы с вами прибыли называется “Спортивная”.

Дети, как вы думаете, что такое спорт? Как называют людей, занимающихся спортом? (спортсмены)

Спорт - это упражнения и игры, помогающие человеку стать сильным, ловким. Спортсмены соревнуются в выносливости, силе и ловкости. В день открытия Олимпийских игр - первыми на стадион всегда выходят греческие спортсмены, а олимпийский огонь каждый раз загорается от факела, доставленного эстафетой с юга Греции из Олимпии. Делается это из уважения к родине Олимпийских игр. В наше время проводятся как летние, так и зимние игры. Символ Олимпийских игр - флаг с изображением разноцветных колец. А теперь внимание - вопросы к командам:

1. Сколько колец на олимпийском флаге? (пять разноцветных колец)
2. Что символизируют эти кольца? (Кольца символизируют 5 обитаемых континентов мира: Голубое кольцо - Европа, черное - Африка, желтое - Азия, красное - Америка, зеленое - Австралия)
3. Почему они переплетены между собой? Всем народам нужно дружить между собой независимо от континента, где они живут. В древности во время проведения Олимпийских игр прекращались все войны и начинались спортивные состязания.

Воспитатель: “Молодцы, быстро справились. А наши паровозики снова продолжили свой путь к станции под №7.

А чтобы в пути не скучать, предлагаю поиграть в игру: “Это правда или нет?”. Будьте внимательны.

Игра “Это правда или нет?” (проводит воспитатель с детьми и родителями)

Вас прошу я дать ответ: Это правда или нет?

Чтоб с микробами не знаясь

Надо дети закаляться. (Правда!)

Никогда чтоб не хворать,

Надо целый день проспать. (Нет!)

Если хочешь сильным быть,

Со спортом надобно дружить. (Верно!)

Чтоб зимою не болеть,

На улице надо петь. (Нет!)

И от гриппа, от ангины

Нас спасают витамины. (Верно!)

Будешь кушать лук, чеснок

Тебя простуда не найдет. (Верно!)

Хочешь самым крепким стать?

Сосульки начинай лизать. Верно? (Нет!)

Воспитатель: “Молодцы дети, обе команды и “Медвежата” и “Львята” были в игре очень внимательны. С вами интересно играть. А пока мы с вами играли,

наши паровозики подошли к последней станции, которая называется «**Страна здоровья**».

Мы думаем, что теперь вы будете частыми гостями этой страны и навсегда подружитесь с ее жителями - Физкультурой и Спортом, Витаминками и Зарядкой, Чистотой и Неболейкой.

А теперь пора прощаться

Всем желаю закаляться,

Не болеть и не хворать,

Физкультурниками стать!

Обе команды и “Медвежата” и “Львята” награждаются медалями (шоколадными).

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка- детский сад №15 "Березка" поселка городского типа
Ильского муниципального образования Северский район

Родительское собрание в старшей группе детского сада
«О здоровье всерьёз»

Инструктор по ФК
Кушнова Ж.П.

2011 г

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

Подготовка к собранию:

1. Изготовление вместе с детьми приглашения на родительское собрание в виде открытки с аппликацией на тему собрания (доктор Айболит, здоровый карапуз). Текст: «Уважаемые: Татьяна Михайловна и Сергей Иванович! Приглашаем Вас на родительское собрание «О здоровье всерьёз». На нашей встрече Вы узнаете много интересного о том, как сохранять и укреплять здоровье наших детей. Будем рады встрече с вами. Воспитатели, физ. инструктор».

2. 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».

3. Анкеты для родителей.

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

Копилка мудрых советов.

Полезные советы о питании.

Советы народной медицины.

Рецепты вегетарианских блюд.

Заповедь психотерапевта Ю. Мерзлякова

5 Ответы детей на вопросы:

- кого называют здоровым?

- что надо делать, чтобы быть здоровым?

- как надо вести себя, если ты заболел?

- что может быть опасным на прогулке?

- как ты поступишь, если: из носа пошла кровь?

(порезал палец, ушиб ногу или другую часть тела?)

Ход собрания

1. 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.

2. Выступление медицинского работника. Антропометрические данные. Заболеваемость детей. Анализ групп здоровья детей. Здоровье и пища. Всё о прививках. Закаливание в домашних условиях.

3. Узнайте, что думают Ваши дети о здоровье (ответы детей на вопросы).

4. 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.

5. Выступление психолога.

Здоровье человека заключается в гармонии духовного, душевного и физического.

6. 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...»

7. Показ родителям фрагмента НОД с детьми по теме: «Пять органов чувств».

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

Решение собрания.

1. Пусть в каждой семье господствует дух здоровья, культ здоровья.

2. Хотите ли ВЫ, не хотите ли,
Но дело, товарищи, в том, что
Прежде всего мы - родители,
А всё остальное - потом!

3. Соблюдать дома рекомендации, полученные от врача и психолога.

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

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка- детский сад №15 "Березка"поселка городского типа
Ильского муниципального образования Северский район

Родительское собрание
во второй младшей группе с участием детей на тему
« Здоровый образ жизни».

Инструктор по ФК
Кушнова Ж.П.

2012 г

Ход собрания

Воспитатель: День особенный у нас
 День здоровья без прикрас!
 Будем мы и веселиться,
 Будем многому учиться,
 Как здоровыми всем быть,
 Фрукты, овощи любить
 Витамины принимать
 И на солнце загорать.

Но какой, же праздник без гостей. Давайте позовём к себе их .Но гостей особенных .Например доктора Айболита .

Позовём?

Алло? Алло? Это Айболит? Мы вас видеть все желаем и на праздник приглашаем.

Пока доктор будет к нам ехать вспомним, как и что о нём написал писатель К.И. Чуковский.

Ребёнок: Добрый доктор Айболит
 Он под деревом сидит
 Приходи к нему лечиться
 И корова и волчица
 И жучок, и червячок
 И медведица!
 Всех излечит, исцелит
 Добрый доктор Айболит.

Раздаётся стук в дверь. Входит доктор (родитель).

Айболит: Здравствуйтесь ребята
 Я добрый доктор Айболит
 Тот, кто больного исцелит.

Воспитатель: А у нас пока больных нет, все пока здоровы.

Айболит: Попрошу тогда всех встать
 И команды выполнять!
 Дети встали
 Все дышите
 Не дышите
 Всё в порядке отдохните.
 Вместе руки поднимите!
 Превосходно!
 Опустите!
 Наклонитесь!
 Разогнитесь!
 Встаньте прямо!
 Улыбнитесь.

Обращается к воспитателю:

- Да осмотром я доволен

Из ребят никто не болен
Каждый весел и здоров.
И к занятиям готов!

Воспитатель: Чтобы нам не болеть
И не простужаться
Мы зарядкою с тобой
Будем заниматься!

Ребёнок: Прогоню остатки сна
Одеяло в сторону!
Мне гимнастика нужна
Помогает здорово!

Ребёнок: С шумом струйка водяная
На руках дробиться
Никогда не забываем
Поутру умыться!

Воспитатель: Начинаем подготовку, выходи на тренировку.

Утром солнышко встаёт

Улыбается, поёт.

А по небу круг за кругом

Ходят тучки друг за другом.

(Ходьба друг за другом. Парами, взявшись за руки, лёгкий бег на носочках.

Построение в круг)

А ребята по порядку

Утром делают зарядку.

Тянут к солнышку ладошки,

Чтоб погрело их немножко.

(Встать прямо, ноги слегка расставить. Вытянуть руки вперёд, ладонями вверх.
«Покажи ладошки». Спрятать руки за спину «Спрячь ладошки». Повторить 5-6 раз)

И цветочки солнцу рады,

Закачались все по саду.

(Встать прямо, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклониться вправо, выпрямиться. Наклониться влево, выпрямиться «маятник». Повторить 3- 4 раза в каждую сторону.)

Лишь малютка светлячок

Спать ложится на бочок.

Ночь придёт, ему вставать,

Чтобы землю освещать.

(Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить вниз. Присесть, наклонив голову к коленям, обхватив их руками («Спрятался»). Встать, выпрямиться, руки опустить. Повторить 5- 6 раз.

Солнцу рады и букашки,

Загорают на ромашке.

Тянут, тянут к солнцу лапки,
Чтобы загорели пятки.

(Лечь на спину подвигать руками и ногами («как жуки»)).

А большая саранча
Задала всем стрекоча.

(Стать прямо, ноги вместе, руки опущены. Попрыгать легко на двух ногах («как мячики»). Сделать 6- 8 подпрыгиваний, отдохнуть снова повторить подскоки.

В поле бабочки порхают,
День-деньской они летают.

Ветер дунет и кружатся
Плавно на цветы садятся.

(Спокойная ходьба, медленно поднимая руки вверх и опуская их вниз («бабочки летают»), медленное кружение на месте, приседание.

Ребёнок: Каждый день по утрам

Делаем зарядку
Очень нравится нам
Делать по порядку
Весело шагать
Руки поднимать
Приседать и вставать
Бегать и скакать.

Воспитатель: Здоровье в порядке?

Дети: Спасибо зарядке.

Айболит: Каждый день зарядку делай

Дети: Будешь сильным, будешь смелым!

Айболит: И, здоровым, и тогда лечится не надо и не надо уколов бояться.

Воспитатель: Дети, скажите, что нужно делать, если ты заболел.

Дети: Вызвать врача, принимать лекарства, витамины.

Воспитатель: Что помогает нам быть здоровыми?

Дети: занятие спортом, закаливание.

Воспитатель: С кем ребята вы дружны,
Знать об этом вы должны.

Дети: Солнце, воздух и вода
Наши лучшие друзья.

Воспитатель: (обращается к Айболиту)

Вот вам телеграмма от Гиппопотама.

Айболит читает: Приезжайте доктор в Африку скорей.

И спасите доктор наших малышей.

Айболит: Ладно, ладно побегу

Этим детям помогу

А с вами ребята я прощаюсь, желаю быть всегда

здоровыми и помнить, что солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.
Айболит убегает, оглядывается и добавляет: «И ещё витамины».

Воспитатель : Ребята вы знаете, что витамины нужны нам, чтобы не болеть ,
расти крепкими , сильными .

А вот скажите, где витамины можно встретить.

Дети: в овощах и фруктах.

Воспитатель: А какие овощи и фрукты вы знаете?

Дети перечисляют знакомые им овощи и фрукты.

Воспитатель: Наши дети знают стихи о них.

1.Ребёнок : Огурец.

Ты на грядке – молодец
Ты зелёный огурец.
Ты в пупырышках родился
Быть красивым ухитрился
У тебя вагончик деток
Ту вкуснее всех конфеток.

2.Ребёнок Морковь.

До морковки долетела весть
Что её зайчишка хочет съесть
Брось косой, не думай, бесполезно.
Морковь поглубже в чернозём залезла.
А, чтоб не видно было головы
Раскинула палатку из ботвы.

3. Ребёнок Кабачок.

Подставив солнышку бочок
Лежит на грядке кабачок
Листок в сторонку отодвинув.
Он солнцу говорит:
« Погрей, погрей, пожалуйста мне спину,
Я подрасти хочу скорей».

4. Ребёнок Вмиг солнце принялось за дело

И спинку кабачку согрело
А кабачок хотел потом
Улечься кверху животом
Он надувался, он пыхтел
Но повернуться не сумел.

Воспитатель. А вы хотите поиграть с картошкой?

Аттракцион « Собери картошку».

Воспитатель. Ну, а теперь послушайте загадки и отгадайте их.

Наши поросятки

Выросли на грядке

К солнышку бочком

Хвостики крючком. (огурцы)

Круглое, румяное
С дерева достану я (яблоко)

Как надело сто рубах
Захрустело на зубах (капуста)

Он большой, как мяч футбольный
Если спелый все довольны
Так приятен он на вкус
Что это за шар ... (арбуз)
Воспитатель. Я думаю, что родители тоже знают загадки.
Пусть нам загадают.

1. Родитель.

Любопытный красный нос
По макушку в землю врос
Лишь торчат на грядке зелёные пятки (морковь)

2 Родитель.

Была зелёной, маленькой
Потом я стала аленькой
На солнце почернела я
И вот теперь я спелая (вишня)

3 Родитель.

В десять одежек
Плотно одет
Часто приходит
К нам на обед
Но лишь за стол
Ты его позовёшь
Сам не заметишь
Как слёзы прольёшь (лук)

4 Родитель.

На грядке вырос куст
Покопай немножко
Под кустом, картошка.

Воспитатель. Дети, а вы с мамами хотите поиграть.

Аттракцион «Кто больше наберёт картошки с завязанными глазами».
(участвуют мама и ребёнок)

Воспитатель. Чтобы быть здоровыми, дары бери садовые.

Тот, кто много ест морковки, станет сильным, крепким,
ловким. А кто любит дети лук растает быстро вдруг.
Кто капусту дети любит, тот всегда здоровым будет.

Чтобы это не забыть, нужно вместе повторить.

Воспитатель. Тот, кто много ест морковки, станет сильным, крепким, ловким.

- Верно?

Дети. Да.

Воспитатель. А кто любит дети лук ,вырастает быстро вдруг .

- Так?

Дети. Да.

Кто капусту очень любит тот всегда здоровым будет.

Воспитатель. Праздник наш подошёл к концу, я надеюсь, что он понравился и вам ребята и вашим родителям.

Родители благодарят детей и угощают их яблоками.

Стой, дружок, остановись
От пищи жирной воздержись
Ты запомни навсегда –
Это вредная еда.
Пищей сладкой, шоколадной
Ты не увлекайся
Очень острого, солёного
Ой, остерегайся
Только овощи и фрукты
Вот полезные продукты
Очень вкусные продукты.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка- детский сад №15 "Березка" поселка городского типа
Ильского муниципального образования Северский район

Родительское собрание
в старшей группе
«Формирование потребности ЗОЖ»
школа здоровья «Витаминиада»

Инструктор по ФК
Кушнова Ж.П.

2010 г

Форма проведения: устный журнал.

Цель: формировать потребности в ЗОЖ, в рациональном питании (осветить для родителей значимость этой темы).

Закрепление и расширение знаний о влиянии витаминов на здоровье человека.

Активизировать диалог среди родителей (повысить педагогическую компетентность родителей в данном вопросе).

Часть I. « Вот и стали мы на год взрослей» - характеристика воспитанников группы.

З.О.Ж:

- рациональное питание

-оздоровительная гимнастика (буклеты для родителей)

- двигательный режим (чередование сна, отдыха)

- закаливание (облегченная одежда в ДОУ, умывание рук, лица; ежедневные прогулки, сон).

Часть II. Блиц – интервью с родителями «Ваше отношение к З.О.Ж.?»

Часть III. «Витаминиада» (школа здоровья для родителей).

Материал: свежие овощи, фрукты, заправки для приготовления витаминных салатов. Ватман, краски для плакатов. Картинки с продуктами. Бумага, фломастеры, ручки.

ХОД ВИТАМИНАДЫ.

Воспитатель: одной из составляющих ЗОЖ является рациональное питание. Важнейший, жизненно необходимый компонент здорового питания – витамины. Сегодня мы поговорим о витаминах, их роли в жизни человека. В витаминиаде принимают участие две команды.

1.Первый конкурс «Представление» (3 балла). Команды в течение пяти минут должны придумать название и девиз команды. Первая команда придумала название «Аграфена», девиз: «С фруктами по жизни».

Вторая команда «Апельсин», девиз: «Радуемся жизни».

2.Второй конкурс: Викторина «Угадай витамин»(5 баллов).Этот витамин улучшает зрение, способствует росту, повышает сопротивляемость заболеваниям, питает кожу. (Витамин А).

Этот витамин повышает сопротивляемость инфекциям, влияет на наполнение и расходование энергии, укрепляет кровеносные сосуды, способствует заживлению ран, поддерживает в здоровом состоянии десны, зубы, кости, является сильным антиоксидантом. (Витамин С)

Этот жирорастворимый витамин необходим для абсорбции и утилизации кальция и фосфора в желудочно – кишечном тракте. Он важен для роста организма и развития костей и зубов у детей, а так же для профилактики и лечения остеопороза. (Витамин Д).

Этот витамин – антиоксидант, он имеет большое значение для предотвращения развития рака и сердечно – сосудистых заболеваний. Помогает

усваивать пищу, оздоравливает кожу, активизирует жизненные силы организма, замедляет процессы старения. (Витамин Е)

Какой витамин содержится в этих продуктах?

- черная смородина, шиповник, красный перец, апельсин, клюква, капуста, помидоры, зеленый лук. (Витамин С).

- ржаной хлеб, салат, морковь, дрожжи, картофель. (Витамин В).

- яичный желток, подсолнечное масло, говяжья и тресковая печень, арахис, облепиха, шиповник, черноплодная рябина. (Витамин Е).

Выберите нужное:

- в каком из продуктов питания наибольшее разнообразие витаминов, и притом в самом большом количестве:

в хлебе

в свежей капусте

в печени

в молоке (В печени).

- действие солнечных лучей позволяет организму выработать один витамин – какой?

витамин А

витамин С

витамин Д

витамин Е (Витамин Д)

- какой из перечисленных витаминов растворяется в воде:

витамин А

витамин В

витамин К

витамин Д (Витамин В)

- как лучше приготовить картофель, чтобы сохранить в нем витамин С: сварить, запечь в кожуре, поджарить (запечь в кожуре).

3. Третий конкурс «Витаминный салат» (5 баллов)

Капитан от каждой команды должен приготовить витаминный салат, дать ему оригинальное название, сказать какие витамины в нем имеются.

Команда «Апельсин» - «Осенний салат»

Команда «Аграфена» - «Турецкий салат».

4. Четвертый конкурс «Эстафета» (3 балла).

В аптеке сейчас много витаминных препаратов. Назовите их. Команды по очереди называют витаминные препараты.

5. Пятый конкурс «Подбери картинку» (3 балла).

Каждая команда получает карточку с каким – то витамином. На отдельном столе расположены картинки (муляжи) с продуктами. Участники должны выбрать картинки (муляжи) с продуктами в которых находится их витамин.

А: морковь, помидор, печень, жирный творог, молоко, рыбий жир.

С: овощи, фрукты, ягоды, шиповник, перец болгарский, лимон, капуста.

Д: молоко, яйца, жирная рыба, сливочное масло, сыр, печень трески, солнце, рыбий жир.

б.Шестой конкурс: «Конкурс капитанов» (3 балла).

Капитанам завязывают глаза и предлагают определить по запаху овощ, фрукт и назвать какой витамин в нем находится.

Заключительная часть.

Определение победителей. Со счетом одержала победу команда ...

Награждение победителей.

Газета для родителей "Будь здоров, малыш!"

Выпуск № 1

Семь родительских заблуждений о морозной погоде

1. Многие считают, что ребёнка надо одевать теплее. Дети, которых кутают, увы, чаще болеют. Особенно опасно слишком тепло одевать детей, уже умеющих ходить. Движения сами по себе согревают организм, и помощь "ста одежек" излишня. В организме нарушается теплообмен, и в результате он перегревается. Тогда достаточно даже легкого сквозняка, чтобы простыть.

2. Многие считают: чтобы удерживать тепло, одежда должна плотно прилегать к телу. Парадоксально, но самое надежное средство от холода - воздух. Оказывается, чтобы лучше защищаться от низкой температуры, надо создать вокруг тела воздушную прослойку. Для этого подойдет теплая, но достаточно просторная одежда. Что надеть под куртку или пальто? Сначала майку или футболку из хлопка, который хорошо впитывает пот, потом пуловер или шерстяной свитер, свободный, но плотно прилегающий на шее и запястьях. На ноги - шерстяные носки и теплые ботинки на меху или сапожки, но не тесные, а такие, чтобы большой палец ноги мог легко двигаться внутри.

3. Многие считают: если малышу холодно, он обязательно даст об этом знать. Ребенок еще не может сказать "Мне холодно", не умеет стучать зубами и дрожать. Жировая прослойка под кожей у него еще очень мала, и система терморегуляции сформировалась не до конца. Единственной реакцией сильно замерзшего малыша станут бледность и непреодолимое желание спать. Имейте в виду: момент, когда тело ребёнка расслабляется, сигнал опасности! Не радуется и "умилительная" зимняя картинка - спящий в санках ребёнок. Ведь он не движется - он отдан в неласковые руки мороза.

4. Многие считают, что зимой вполне достаточно погулять часок. На этот счет нет строгих правил. Все зависит от закаленности ребенка и уличной температуры. Дети лучше переносят холод, если их покормить перед прогулкой - особенное тепло дает пища, богатая углеводами и жирами.

5. Многие считают - беда, если у ребенка замерзли уши. В сильный мороз, боясь отита, мамы и бабушки используют целый арсенал, состоящий из платочков, шапок - ушанок, шапок - шлемов. Однако если у ребенка воспаление ушей, это вовсе не значит, что переохладились именно они.

6. Позаботьтесь поплотнее закрыть шею и затылок ребенка - именно здесь происходит наибольшая потеря тепла.

7. Многие считают: раз ребенок замерз, нужно, как можно быстро согреть его.

Выпуск № 2

Чтоб улыбка сияла

Есть в ванной комнате у зеркала стаканчик, стоит в нем зубная щетка, дважды в день, если, конечно, успею и не забуду, я машинально повожу ею по зубам; если она совсем разлохматится, - вздохну и куплю новую, никому другому не дам - вещь все-таки интимная. Ну, еще иногда пожую жвачку без сахара - освежу дыхание. Вроде бы все. А на самом деле это далеко не все. Уход за полостью рта - процесс сложный и постоянный.

В возрасте 2-3 лет ребенок начинает учиться чистить зубы. Конечно, только в присутствии родителей и с их помощью. Стоматологи рекомендуют пользоваться специальной детской щеткой, достаточно маленькой, чтобы можно было добраться до каждого зуба. Детская зубная щетка должна иметь нейлоновые щетинки средней мягкости и с закругленными концами. На влажную зубную щетку выдавливают небольшое количество пасты - с горошинку. Помогите вашему малышу научиться правильно, чистить зубы. Приложите щетку к основанию зуба и продольными движениями старайтесь снять налет от края десны и между зубами. Покажите, что движения должны быть мелкими, а нажим легким.

Привычка-вторая натура

Как только ваш ребенок научится правильно чистить зубы, постарайтесь сделать так, чтобы это вошло у него в привычку. Для этого недостаточно сказать: так надо! Ваш малыш как раз входит в возраст "почемучки" - он любопытен, он ищет объяснений всего происходящего на свете. Поэтому наберитесь терпения и расскажите ему то, что вы знаете о зубах: как они растут, как выглядит здоровый зуб и как больной, что бывает с зубами, если за ними не ухаживать, и почему это бывает. Объясните, что на зубах постоянно образуется зубной налет - мягкий, липкий, почти невидимый слой. Показать его несложно. Попросите детей вымыть руки, затем предложите им ногтем осторожно провести по поверхности зуба сверху вниз. Объясните: белое вещество на ногте и есть зубной налет; если мы не будем заботиться о наших зубах, бактерии, которые живут в этом самом налете, начнут разрушать зуб. Это и будет очень неприятное заболевание - кариес.

Какая зубная паста лучше? Импортная или отечественная?

Главное требование, предъявляемое к зубной пасте, - необходимое содержание в ней фтора. Фтористое соединение укрепит эмаль зуба и будет способствовать постепенному восстановлению известкового слоя. Так что, как ни жаль, но пока, по результатам исследований, импортные пасты выгодно отличаются по качеству. С точки зрения профилактики они на порядок выше отечественных.

Выпуск №3

Значение правильного питания.

Количество, качество, разнообразие продуктов, своевременность и регулярность приема пищи решающим образом влияют на здоровье зубов, а самым страшным, но вид таким безобидным врагом наших зубов является сахар. С одной стороны, сахар - это самый дешевый углевод, доступный всем.

Он необходим организму, но при неправильном его потреблении сахар становится основной причиной кариеса. Так что же делать? Не исключать, конечно, сахар из нашего рациона вообще. Это и тяжело, и неправильно.

Просто запомните сами и постарайтесь объяснить своим маленьким сладенкам: самый большой вред зубам наносит беспорядочное употребление пирожных, печенья, сладких напитков, конфет. Старайтесь не давать сладкого вашему ребенку между основными приемами пищи. Лучше пусть он съест пирожное после обеда или выпьет колу, а потом сразу же пожует жвачку или прополощет рот...Знайте, что пакетик конфет, съедаемых в течение дня, наносит зубам больше вреда, чем все конфеты, съеденные за один прием.

Запомните, какие продукты являются вредными для зубов, а какие - нет, и старайтесь, чтобы в рацион ребенка они входили хотя бы в равных пропорциях. Итак, особенно портят наши зубы: липкие конфеты (ириски), изделия из муки мелкого помола (печенье, пирожные, торты, пирожки), консервированные продукты (компоты, сиропы), а также сладкие шипучие напитки и нектары. А еще, как не обидно, в этот список входят и наши любимые бананы. Однако не менее длинен и перечень полезных, безопасных для зубов продуктов: сырые фрукты и овощи, орехи и семена, любая рыба, маложирные сыры, натуральные соки и йогурты, частично обезжиренное молоко, чай.

Выпуск №4

Зачем идти к врачу?

Итак, если вы учли все наши рекомендации, если у вашего ребенка красивые белые зубки, если на зубную боль он не жалуется, вы вздыхаете с облегчением и, оберегая себя и малыша от лишних переживаний, решаете к стоматологу не идти. Однако неплохо запомнить: все ранние стадии заболеваний полости рта проходят практически безболезненно. Обнаружить их может только стоматолог. Поэтому и посещать зубной кабинет для профилактического осмотра надо регулярно - не реже двух раз в год. Именно от вас зависит, будет ли дверь этого кабинета внушать вашему ребенку панический ужас или нет.

Не надо вести его туда обманом - будто собрались в магазин или к бабушке: ребенок не простит этого и станет недоверчивым. Не пытайтесь применить шантаж: дашь доктору поставить тебе пломбу, тогда получишь десять рублей. Не взывайте к силе воли: ты же мужественный мальчик, потерпи. Во всех этих случаях доктор со всеми его пыточными инструментами предстанет неким чудовищем, в лапы которого добровольно, или обманом, или за плату должен попасть беззащитный малыш. Лучше попробуйте рассказать ему, как отважный зубной врач день и ночь готов сражаться за его зубки. Кстати о хороших врачах: человек в белом халате, которому вы доверяете своего малыша, должен быть не только отличным специалистом. Ни на минуту он не имеет права забыть, что перед ним сидит маленький напуганный человечек, что страх мучает его гораздо больше, чем зубная боль. А если у зубоврачебного кресла стоит не человек, а бездушная машина, не лучше ли заглянуть в соседний кабинет?

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка- детский сад №15 "Березка" поселка городского типа
Ильского муниципального образования Северский район

Спортивный досуг
«Вместе с мамой, вместе с папой отправляемся в
поход!»

Инструктор по ФК
Ж.П.Кушнова

2012 г

Цели и задачи:

- привлечение внимания родителей к спортивным формам семейного досуга;
- формирования здорового образа жизни семьи;
- воспитание физической культуры и нравственной сплоченности;
- развитие спортивных и двигательных навыков.

Оборудование: гимнастические скамейки, котелки, ведерки, емкость для воды; тазы, удочки, веревка на стойке, пластмассовые рыбки (пенопласт); обручи, зонт, мягкие модули.

ХОД:

Ведущий: Здравствуйте, дорогие гости,- уважаемые мамы, папы, дети! Мы рады приветствовать на нашей спортивной площадке дружные семьи. Сегодня мы отправляемся в поход, где нас ждут веселые игры и интересные задания. Итак, в путь!

Проводится разминка.

С мамой, папой мы пойдем (Ходьба обычная)

По прямой дорожке.

Вот как дружно мы идем, (Ходьба с подниманием колен)
Поднимаем ножки.

Лес вдали мы увидали, (Бег в колонне по одному)
Друг за другом побежали.

Шли мы полем, лугом шли, (Ходьба обычная)
В лес тропиночку нашли!

Ведущий: Мы попали на лесную тропинку, по которой и отправимся дальше.

Эстафета**«По лесной тропинке»**

1-й ребенок: Мы сегодня всей семьей
Отправляемся в поход.
Туда- «змейкою» шагаем,
А назад спиной вперед.

Ходьба «змейкой» между предметами, друг за другом- папа, мама, ребенок- до ориентира. Назад возвращаются, выполняя ходьбу спиной вперед. Побеждает команда, быстрее справившаяся с заданием.

Ведущий: Посмотрите, на нашем пути овраг- перейти на другую сторону можно только по лежащему «бревну».

Эстафета**«Переправа»**

2-й ребенок: Переправа, переправа,
Слева мама, папа- справа.
Я шагаю посреди,
На меня ты посмотри!

Ходьба по гимнастической скамейке. Первым переправляется папа и возвращается за мамой. Мама идет по скамейке, папа рядом, придерживая ее за руку. Затем возвращаются за ребенком. Переправляют ребенка, держа его за руки с двух сторон.

Эстафета

«Разложи костер»

3-й ребенок: Всей семьей возьмемся дружно
Собирать в лесу дрова.
Мама- ловко, папа- быстро,
Всех быстрее, конечно, я!

Ребенок бежит к ориентиру с обручем в руках и оставляет его там (обруч- место для «костра»). Бегом возвращается обратно и передает эстафету папе. Тот бежит с котелком и устанавливает его на «костер».

Ведущий: Ну вот, костер мы разложили, и в котелке начинает закипать вода, пора варить уху. Но для того чтобы ее приготовить, необходимо наловить рыбы. Вот этим мы сейчас и займемся!

Эстафета

«Рыбалка»

1-й ребенок: Рыбу папа ловит ловко,
У него ведь есть снаровка.

Я ее в ведро кладу,

Быстро мамочке несу!

В тазу с водой плавают 3 пластмассовые рыбки(пенопласт) с магнитом. По сигналу папа подбегает к « водоему», с помощью удочки выуживает рыбку из воды и бежит с уловом к маме. Мама «солит» рыбу в плоской тарелке () ? Ребенок берет рыбу и добегают к вешалке (веревка с прищепками на стойке) и вешает рыбу. Чья команда быстрее развесит всю рыбу, та и побеждает.

Ведущий: Вот и подошло к концу наше путешествие, и нам пора возвращаться обратно. В лесу пошел дождь, а у вас только один зонт. Необходимо добраться домой так, чтобы под зонтом одновременно было не более 2-х человек.

Эстафета

«Под зонтом»

3-й ребенок: Возвращаемся домой,
Напустился дождь грибной!
Зонт один- а нам с семьей
Нужно всей попасть домой.

Папа первым переправляет ребенка. Взявшись за руки, они вдвоем под зонтом перепрыгивают «лужи»(обручи). Папа оставляет ребенка на линии финиша, возвращается за мамой, и они таким же образом преодолевают расстояние.

Ведущий: Вот так под одним зонтом вся семья вернулась домой.

Всей семьей почаще нужно
В лес и парк в поход ходить.
Вместе с мамой, вместе с папой
С физкультурой дружить!

Награждение команд.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка- детский сад №15 "Березка" поселка городского типа
Ильского муниципального образования Северский район

Развлечение

«Мама, папа, я- спортивная семья»

Инструктор по ФК
Кушнова Ж.П.

2012 г

Детей из группы собирает «паровозик» - родители и дети берутся за руки в цепочку, под музыку песни В.Шаинского «Голубой вагон» заходят в зал, проходят круг и останавливаются.

В е д у щ и й: Начинаем развлечение,
Будут игры, будет смех,
И веселье, и забавы
Приготовили для всех.

Посмотрите, ребята, сколько мячей у нас.

Будем выше мяч бросать (бросать мяч вверх)
И ловить смелее (ловит мяч),
Если каждый день играть,
Станем здоровее.

Дети и родители берут большие мячи и становятся напротив друг друга.

1. «Играй, играй, мяч не теряй». Дети подбрасывают мяч и ловят его. Отмечаются дети, которые лучше справляются.

2. «Мяч в ворота». Родители становятся напротив своего ребенка на расстоянии 2м, расставляют ноги- воротики, дети по команде: «Раз, два, три- кати»- прокатывают мяч в ворота.

3. «Самый меткий». Дети бросают мяч в корзину с расстояния 1,5 м, а взрослые с расстояния 3м.

4. «Забей мяч в ворота». Ребенок забивает мяч в ворота, сделанные папой ноги врозь.

В е д у щ и й: Мастера мы, мастера,
На работе мы с утра,
Строим дружно новый дом,
На кирпич кирпич кладем.

Игра «Строим дом». В игре принимают участие одновременно 5-6 семей. На противоположной стороне лежат 10 модулей. По сигналу, дети по одному от каждой команды бегут за модулем и несут его родителям. Родители возводят постройку. Побеждает команда, которая быстрее всех построила дом.

Игра «Самолеты».

Дети выполняют движения в соответствии со словами- командами.

«Пристегнуть ремни».

«Включить приборы».

«Завели моторы».

«Расправили крылья».

«Полетели» *Дети разбегаются в рассыпную.*

«На посадку» *Дети приземляются и садятся на одно колено.*

В е д у щ и й: Молодцы, все старались. Вы самые ловкие и веселые ребята, и очень любите играть, очень любите своих родителей. Тот, кто дружит с физкультурой, никогда не болеет. Детям вручают подарки – воздушные шары.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка- детский сад №15 "Березка" поселка городского типа
Ильского муниципального образования Северский район

Сценарий спортивного праздника
«Моя спортивная семья»

Инструктор по ФК
Кушнова Ж.П.

2012 г

Цель: приобщить родителей и детей к систематическим занятиям физической культурой.

Задачи:

1. Дать детям и родителям знания о физической культуре и спорте.
2. Развивать интерес к настольному теннису. Формировать навыки игры в настольный теннис.
3. Воспитывать общительность, чувство взаимопонимания в семье.

Материально – техническое обеспечение занятия: стол для игры в настольный теннис, ракетки для н/т (4 шт.), мячи для н/т, музыкальный центр, плакаты по тематике занятия, мольберт (2 шт.), бумага для рисования, фломастеры, призы участникам.

Ход мероприятия

На сцене стоит стол для игры в настольный теннис. Семьи сидят на стульях по разные стороны стола.

Под звуки музыки выступает танцевальная группа.

Дети убегают. Под фонограмму выходит ведущий.

Ведущий:

Прислушайся, как дружественно струны

Вступают в строй и голос подают,-

Как будто мать, отец и отрок юный

В счастливом единении поют.

Нам говорит согласие струн в концерте,

Что одинокий путь подобен смерти.

Вот такими строками выразил свое отношение к семье великий английский писатель Вильям Шекспир.

Дети – самое большое богатство. Они продолжат наше дело, возьмут в свои руки управление нашим государством. И, конечно, руки эти должны быть сильными и выносливыми. Однако, специалисты – врачи, физиологи, педагоги – в последнее время выражают серьезную озабоченность состоянием здоровья подрастающего поколения.

Обычно всегда высказываются претензии в адрес детских садов, школы, института. Это там «черствые» воспитатели, учителя, педагоги недодают детям положенное здоровье.

Но первыми должны бить тревогу родители. Роль пап и мам в здоровом образе жизни их ребенка неопределима. Перед нами сегодня выступят две прекрасные семьи, которые ведут здоровый образ жизни, оздоравливая своих детей.

Нет у нас заботы более важной и ответственной, чем воспитание детей. Кем бы человек ни был, кем бы ни работал, он всегда должен проявлять высокое чувство гражданственности – ответственности за судьбу подрастающего поколения.

И сегодня в нашем конкурсе не будет проигравших, будут только победители.

Давайте познакомимся с семьями – участниками нашего конкурса.

1 конкурс (не оценивается) – визитная карточка семьи (член семьи рассказывает о своей семье).

Ведущий: Давайте теперь познакомимся с жюри (члены жюри выбираются из родителей-зрителей)

2 конкурс – придумать название и девиз своей команде за 30 сек. (звучит музыкальное сопровождение).

3 конкурс – викторина по основам знаний о физической культуре и настольном теннисе (Команды отвечают поочередно на вопрос, на который предлагается 3 варианта ответа. Ответ с первой попытки – 3 очка, со второй – 2 очка, с третьей – 1 очко).

1 вопрос: С какого года ведут свое начало современные олимпийские игры?

1.1894 г.

2.1896 г.

3. 1900 г.

2 вопрос: Что обозначают 5 колец на олимпийском флаге?

5 стран (США, Англия, Россия, Франция, Германия)

5 областей Греции, в которых зародились олимпийские игры

5 континентов

3 вопрос: Какова длина марафонской дистанции?

1.40 км 195м

2.42 км 195м

3.45 км

4 вопрос: Кто является основателем современных олимпийских игр?

1.Карл Маркс

2.Пьер де Кубертен

3.Джордж Вашингтон

5 вопрос: Кто был первым российским олимпийским чемпионом?

1.Панин

2.Панин-Коломенкин

3.Панин-Кобылкин

6 вопрос: В каком году Олимпийские игры проходили в Москве?

1.1972 г.

2.1980 г.

3.1984 г.

7 вопрос: Как называют бегуна на длинные дистанции?

- 1.спринтер
- 2.стайер**
- 3.марафонец

8 вопрос: Какая страна считается родоначальником настольного тенниса?

- 1.Англия**
- 2.Китай
- 3.Россия

9 вопрос: Какое двигательное качество важно для настольного тенниса?

- 1.сила
- 2.быстрота**
- 3.выносливость

10 вопрос: В какой игре пользуются самым тяжелым мячом?

- 1.настольный теннис
- 2.футбол
- 3.баскетбол**

11 вопрос: Какая ширина стола для игры в настольный теннис?

- 1.150 см
- 2.152,5 см**
- 3.155 см

12 вопрос: Каким видом спорта занимался выдающийся российский спортсмен Владислав Третьяк?

- 1.настольный теннис
- 2.футбол

3. хоккей с шайбой

4 конкурс – нарисовать спортивную эмблему своей семьи за 3 мин. (участвуют мамы).

В это время выступает вокальный ансамбль.

Дети убегают и ведущий объявляет 5 конкурс «Разминка».

5 конкурс – Папы с детьми проводят разминку (комплекс общеразвивающих упражнений) в течении 1 мин. под музыкальное сопровождение.

По окончании 5 конкурса мамы заканчивают рисовать спортивные эмблемы. Жюри оценивает 4 и 5 конкурс поочередно.

6 конкурс – жонглирование мяча для настольного тенниса (Папа с ребенком становятся в 2-3 метрах друг от друга и ракеткой для н/т отбивают мяч друг другу. Побеждает команда, не уронившая мяч наибольшее время).

7 конкурс – парная игра в настольный теннис между семьями.

Подведение итогов конкурса. Награждение семей грамотами и ценными подарками под музыкальное сопровождение.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка- детский сад №15 "Березка" поселка городского типа
Ильского муниципального образования Северский район

Сценарий спортивного праздника в
подготовительной группе вместе с родителями
«В гостях у сказки»

Инструктор по ФК
Кушнова Ж.П.

2012г

Задачи:

1. Доставить детям и взрослым радость от взаимодействия друг с другом в двигательной-игровой деятельности.
2. Закреплять имеющийся двигательный опыт у детей в основных видах движений и спортивных упражнений.
3. Создать благоприятные условия для раскрытия творческого потенциала детей и их родителей путем перевоплощения в героев сказок; развивать двигательное воображение и творческую фантазию.
4. Продолжать закреплять физические и психологические качества: ловкость, скорость, ориентировку в пространстве, смекалку, находчивость, выдержку, взаимопонимание, умение быть великодушным к проигравшим, честным в борьбе.
5. Воспитывать целеустремленность в достижении результата, чувство товарищества и ответственности перед командой.

Предварительная работа:

Вспомнить знакомые сказки и их героев, познакомить с новыми: «Пузырь, соломинка и лапоть», «Теремок», «Айболит», «Конек- Горбунок», «Кот в сапогах», сказки А. С. Пушкина; разучить стихи и придумать загадки на сказочную тематику.

Спортивный инвентарь: две длинные «змейки» (оборудование фирмы «Альма»), обручи, ориентиры, 2 средних мяча; шапочки- маски для героев сказки «Теремок», мягкие модули, из которых надо построить теремок, воротики; два ведра и две самодельные метлы для эстафеты «Бабка Ежка»; два больших мяча (фитбола), две гимнастических палки, два лаптя; кегли по количеству игроков, ребристые доски и две широкополых шляпы для эстафеты «Кот в сапогах»; две шапочки-маски и разноцветные ленточки-хвосты для петушков.

Музыкальное сопровождение: «Марш деревянных солдатиков» П.И Чайковского, песня «Балалайка» (из альбома И. Конвенан :«Теремок»), песня «Лукоморье», песня в исполнении М. Боярского «Сивка-Бурка», песня «Петухи запели» в исполнении Шоу-группы "Улыбка", песня В. Шаинского- Ю.Энтина «В мире много сказок».

Место проведения: спортивный зал.

Ход:

Дети и родители строятся в одну колонну. Под марш «Марш деревянных солдатиков» П.И Чайковского торжественно входят в зал, делают круг почета и встают в шеренгу.

Ведущий:

Здравствуйте, уважаемые взрослые и дети! Начинаем спортивный праздник. Сегодня эстафеты будут связаны с вашими любимыми сказками. Обычно сказочные герои веселые и находчивые, дружные и смелые, ловкие и умелые. Я думаю, что и вы такие же.

Сегодня соревнуются две команды: «Волшебники» и «Сказочники»

Представление команд: «Волшебники»

Девиз: Делай чудеса своими руками

Будешь волшебниками вместе с нами!

«Сказочники»

Девиз: Сказка ложь,

Да в ней намек-

Добрым молодцам урок!

Представление жюри.

Слово председателю жюри:

Отгадайте загадку: Он веселый мальчуган

Он немножко хулиган

Ключик вытащил из тины

Деревянный... (Буратино)!

Как называется сказка? Правильно, «Золотой ключик или приключения Буратино».

За победу в эстафете команда получает «золотой ключик». Победит в сказочных соревнованиях та команда, у которой будет больше «золотых ключиков».

Сказочная разминка «Полет на воздушном Змее»

Ведущий:

Вы летали когда-нибудь на воздушном змее? Сейчас вам представится такая возможность.

Участникам команд надо встать с двух сторон от своей «змейки», крепко взяться за нее обеими руками и по команде «Марш!» бежать всем вместе до ориентиров, повернуть обратно и встать на свои места. Крепко держитесь! Марш!

Молодцы, команды, вы дружные и быстрые! Думаю, наше сказочное путешествие состоится! Провели разминку ловко, приступаем к тренировке.

1. Эстафета «Колобок»**Ведущий:**

Всем вам хорошо знакома сказка «Колобок».

Наверное, это – самая первая сказка каждого ребенка. Каждая команда получает по желтому мячу (это колобки).

Надо провести свой «колобок» змейкой между колпачками, бросить его в обруч («попасть в пасть лисы, выпрыгнуть оттуда»), поймать и бежать обратно по прямой, передать мяч следующему и встать в конец команды.

Задание считается выполненным, когда последний участник пересечет линию старт-финиш.

2. Эстафета: «Теремок»

Ведущий: Мы уже видели, какие у нас ребята и родители сплоченные. Предлагаю еще раз показать ваши умения все делать вместе дружно. Надо построить Терем-теремок, пока звучит веселая песенка.

Дети и родители из мягких модулей разного размера делают Теремок для своей команды.

На детях шапочки-маски героев сказки «Теремок»: мышки, лягушки, зайки, лисички, комарика, медведя. По команде начинают бежать «мышки», пролезают в воротца, попадают в свой «Теремок» и ждут там других членов команды, которые также поочередно пролезают в Теремок.

Обратите внимание, что бежать в Теремок можно только после того, как попадет туда предыдущий сказочный герой. Побеждает команда, которая быстрее займет свой «Теремок».

3. Эстафета: «Бабка Ежка с ведром и метлой».

Ведущий: Загадка: Она живет в лесу дремучем
Темном, страшном и колючем.
Костяная есть нога
Это – бабушка... Яга!

Для этой эстафеты нам понадобится две метлы и два ведра. Надо добежать до Теремка, надев на ногу ведро и опираясь на метлу, постучать три раза, сказать хриплым голосом «тук-тук-тук», вернуться обратно, передать ведро и метлу следующему игроку и встать в конец своей команды. Задание считается выполненным, когда последний участник пересечет линию старт-финиш.

4. Эстафета «Пузырь, соломинка и лапоть»

Ведущий: Еще загадка о трех дружочках
Первый – надутый, большой,
Вторая тощая, с широкой душой,
А третий от носка до пят
Плетеный лапоть, говорят!

(сказка «Пузырь, соломинка и лапоть»)

Надо провести большой мяч, похожий на пузырь (фитбол) с помощью гимнастической палки ... (Это у нас ... правильно, соломинка) до лаптя, огибая лапоть, повернуть и катить мяч обратно, передать мяч с палкой следующему и встать в конец своей команды. Задание считается выполненным, когда последний участник пересечет линию старт-финиш.

Ведущий: Мы шутили и играли и немножечко устали. Предлагаю музыкальную паузу.

Сейчас дети станцуют танец под веселую песенку «Лукоморье».

Дорогие ребята, давайте вспомним начало стихотворения «У лукоморья дуб зелёный...». Кто автор? Да, наш великий русский поэт А. С. Пушкин. Скажите, какие сказки А. С. Пушкина вам знакомы? (ответы детей)

Предварительное подведение итогов. Слово жюри.

5. Эстафета для родителей с кеглями: «Доктор Айболит»

Ведущий: Кто был в плену у Бармалея?

Зверюшек кто лечить умеет?

На помощь к нам всегда спешит

Наш добрый доктор... Айболит.

В центре зала в больших обручах лежат кегли по количеству детей, это - «градусники», которые должны поставить родители-доктора своим игрокам. Брать нужно по одной кегле, затем бежать за другой и. т. д. Кто быстрее поставит «градусники» и вылечит своих больных игроков, тот принесет очко («золотой ключик») своей команде.

6. Эстафета: «Конек-Горбунок»

Ведущий: Продолжите, ребята:

Сивка-Бурка, вещая каурка...

Дети продолжают: Встань передо мною, как лист перед травой!

Из какой сказки? (ответы детей)

Теперь слушайте задание: Надо положить на спину большой мяч (это «всадник») и, придерживая мяч за «рожки», прямым галопом проскакать до ориентира и обратно, положить мяч следующему на спину и встать в конец команды. Задание считается выполненным, когда последний участник пересечет линию старт-финиш.

Кто быстрее доскачет?

7. Эстафета: «Кот в сапогах»

Пробежать по ребристой доске со шляпой в руках, поклониться жюри, вернуться обратно, передать шляпу следующему и встать в конец команды.

Задание считается выполненным, когда последний участник пересечет линию старт-финиш.

Ведущий: Пока жюри подводит итоги наших сказочных соревнований, прошу подойти капитанов команд.

8. Конкурс капитанов «Петухи»

Пришла пора капитанов помериться силами. Выходите на середину.

«**Петушиный бой**» (надо удержать равновесие на одной ноге, толкая при этом плечом противника). Кто первый потеряет равновесие, тот проиграл.

Слово жюри. Подведение итогов.

Построение. Награждение команд.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка- детский сад №15 "Березка" поселка городского типа
Ильского муниципального образования Северский район

Конспект
спортивного праздника
«Папа, мама, я – спортивная семья!»

Инструктор по ФК
Кушнова Ж.П.

2011 г

Цели и задачи:

1. Формирование здорового образа жизни семей детского сада «Ласточка».
2. Воспитание физической культуры и нравственной сплоченности семьи.
3. Развитие спортивных и двигательных навыков у детей и взрослых.

Участниками соревнований являются семейные команды. Участники соревнований и воспитатели должны иметь спортивную форму и спортивную обувь.

Подготовка к празднику:

- Сделать медали, приглашение к празднику, вырезать буквы, украсить зал.
- Подготовить протоколы для жюри, дипломы, памятные подарки.
- Музыкальные паузы: песенные и танцевальные номера детей старшего дошкольного возраста.
- Предварительная работа с детьми и родителями: проекты по физкультурно-оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста.

Оборудование: строительный набор, гимнастические палки, стойки, обручи, скакалки, воздушные шары, газеты, листы бумаги, восковые мелки, аудиозапись.

Ход праздника

Звучат «Фанфары» - начало праздника

Ведущий: Добро пожаловать гости дорогие!

Веселья вам, да радости желаем,
Давно мы вас ждем – поджидаем,
Праздник без вас не начинаем.

Мы очень рады видеть вас на нашем празднике – «Папа, мама, я – спортивная семья!». Наш праздник приурочен к 23 февраля и 8 Марта. Приветствуем наши дружные спортивные семьи: команда «Осьминожки» - семья, команда «Вишенки» - семья, команда «Звездочки» - семья

Звучит песня «Вход на спортивный утренник» (Если хочешь победить, если хочешь первым быть...)

Родители рассаживаются на стульчики.

Ведущий: Оценивать ваши успехи будет жюри в составе:

- старший воспитатель
- воспитатель

Чья – то песенка слышна,
К то же к нам спешит, друзья?

*Под музыку «Шарики - лошарики»
(группа «Волшебники двора») вбегает баба-Яга.*

Б. Я. Здравствуйте, ребяташки!
Девчонки и мальчишки!

Привет, девчонки!

Салют, мальчишки!

Вы узнали меня? /*Ответы детей*/

Наш Кашеюшка совсем обленился. Разъелся и просит: подавай ему шведский стол да разносолы. Я ему говорю: Ты бы, лучше по утрам каждый день, как наши ребяташки в саду, утреннюю зарядку делал! А он поест, да спать заваливается. Давайте-ка я с вами стариной трягну, и сделаю с вами зарядку.

Все повторяют за ведущим движения зарядки – разминки под музыку «Барбарики» (группа «Непоседы»).

Ведущий: Молодцы, молодцы!

Все ребята удалцы!

Дошколята, дошколята

Очень дружные ребята,

А с родителями вдвойне.

Торопитесь в ряд все встать, можно старт уже давать!

Участники соревнований, на исходную позицию.

1 эстафета «Строители»

Команды выстраиваются в колонну по одному (ребенок, мама, папа). По сигналу ребенок берет один предмет и бежит до обруча, кладет в середину предмет и возвращается обратно. Родителя делают тоже самое. Когда все предметы будут перенесены в обруч, вся семья бежит к обручу и вместе собирают постройку.

Музыкальная пауза.

Песня « Мамина улыбка»

Б. Я.: Вот ребята смелые, ловкие, умелые,

Родители, их важные, сильные, отважные.

2 эстафета «Веселая цепочка»

Сначала вокруг стойки бежит один игрок – папа, затем его за пояс берет второй игрок – мама и они бегут вдвоем и т.д. Оббежать стойку всей команде и не расцепиться. Чья команда самая ловкая и дружная.

Конкурс для болельщиков «Угадай сказку»

Б. Я.: Я читаю отрывок из сказки, а вы должны сказать, как она начинается.

1. «Я от дедушки ушел, я от бабушки ушел...» (Колобок)

2. «Не садись на пенек, не ешь пирожок...» (Маша и медведь);

3. «Не пей братец, этой водицы – козленочком станешь...» (Сестрица Аленушка и братец Иванушка);

4. «Яблоня, яблоня, спрячь нас...» (Гуси-лебеди);

5. «Спи глазок, спи другой...» (Хаврошечка);

6. «Лягушечка, лягушечка, отдай мою стрелу...» (Царевна-лягушка);

7. «Козлятушки, ребятушки, отопритесь, отворитесь...» (Волк и семеро козлят);
8. «Чего тебе надобно, старче?» (Сказка о золотой рыбке);
9. «По щучьему веленью, по моему хотенью...» (По щучьему веленью);
10. «Сивка – Бурка, вещая каурка, стань передо мной, как лист перед травой...» (Сивка - бурка).

Ведущий: Будем спортом заниматься, прыгать бегать и играть.

3 эстафета «Кто быстрее доберется в детский сад?»

(Папа – прыжки с шариком, мама – прыжки на скакалке, ребенок – проползти через тоннель). Команда победившая получает бал.

Музыкальная пауза «Цыганский танец» (из фильма «Ах, водевиль, водевиль»)

Б. Я: Мы покажем вам сейчас танец просто высший класс.

Кто на танцполе устоит,

Тот всех, конечно, победит!

4 эстафета «Самый лучший на танцполе» (соревнуются родители)

Семейные пары танцуют на развернутой газете под музыку. Музыка останавливается, родители складывают газету пополам – танец продолжается и т.д. Побеждает команда, которая устоит на самом маленьком островке газеты.

Игра с болельщиками («Я, ты, он, она – вместе дружная семья!»)

Болельщики повторяют слова и движения.

Ведущий:

В этом зале – все друзья

Я, ты, он, она – вместе дружная семья!

Посмотрите на себя, на соседа справа,

На соседа слева. В этом зале все друзья,

Я, ты, он, она – вместе дружная семья!

Улыбнись соседу справа, улыбнись соседу слева,

В этом зале все друзья,

Я, ты, он, она – вместе дружная семья!

Ты погладь соседа справа,

Ты погладь соседа слева,

В этом зале все друзья.

Я, ты, он, она – вместе дружная семья!

Обними соседа справа,

Обними соседа слева,

В этом зале все друзья,

Я, ты, он, она – вместе дружная семья!

Посмотрите на себя – вместе мы
Сто тысяч «я»!

5 эстафета «Каляка – маляка»

Б. Я.: Если видишь на картине нарисован человек,
То картина называется.
Угадайте все... /портрет/
Загадывает загадки:
1. Носик круглый, пяточком,
Им в земле удобно рыться,
Хвостик маленький крючком,
Вместо туфель – копытца.
Трое их – и до чего же
Братья дружные похожи.
Отгадайте без подсказки,
Кто герои этой сказки? **(Три поросенка.)**

На сметане мешен,
На окошке стужен.
Круглый бок, румяный бок
Покатился.... **(Колобок)**

У отца был мальчик странный.
Необычный, деревянный –
Но любил папаша сына.
Что за странный
Человечек деревянный,
На земле и под водой
Ищет ключик золотой.
Всюду нос сует он длинный
Кто же это ... **(Буратино)**

Родители и дети рисуют на бумаге сказку, которую отгадали.

Музыкальная пауза.

Песня «Любимый папа» (Слова Ю. Энтина, музыка Д. Тухманова)

Ведущий:
Вот задание потрудней
Помудрей и посложней.

6 эстафета «Комбинированная»

Папы двигаясь вперед до стойки подбивают гимнастической палкой воздушный шар и назад таким же способом. Мамы катят обруч до стойки и обратно так же. А дети скачут на палке, как на коне, до стойки и обратно. Побеждает самая дружная команда.

Игра с болельщиками «Неуловимый шарик»

Каждому участнику привязывают к ноге воздушный шарик. Нужно раздавить чужой шарик, но при этом сохранить свой целый. Подсчитываются целые шарики.

Б. Я.: Скажу вам, не кривя душой,
Сегодня в этом зале.
Все выступали хорошо:
И дети, и родители –
Достойны всех похвал.
А имя победителя определит финал.

Ведущий:

Знают взрослые и дети
Что важней всего на свете:
Папа, мама, брат, сестра –
Это дружная семья.

7 эстафета «Салют»

По всему залу разбросаны воздушные шарики. Каждая команда по сигналу собирает шарики. Команда, набравшая большее количество шаров выигрывает.

Жюри подводит итоги праздника. В это время Баба Яга проводит со всеми участниками и болельщиками подвижную игру «Если весело тебе, то делай так!»

Все встают в круг и выполняют движения по показу ведущего.

Ведущий: Последний вид соревнований,

Мы завершили и сейчас
Итог всех наших состязаний.
Пусть судьи доведут до нас.

Команды для подведения итогов праздника строятся в центре зала.

Баба – Яга: И вот подводим мы итоги

Какие не были б они,
Пускай спортивные дороги
Здоровьем полнят ваши дни.

Предоставляется слово жюри: Сегодня все участники соревнований показали свою ловкость, быстроту, смелость, взаимовыручку. Все вы доказали, что любите спорт, веселые игры и состязания. Мы желаем вам здоровья, согласия в семье и радости.

Ведущий: Сегодня проигравших нет,
Есть просто лучшие из лучших.
Пусть в каждом сердце дружбы свет,

Зажжет поступков добрых лучик.

Баба – Яга: Пусть вам семейные старты запомнятся,

Пусть все невзгоды пройдут стороной,

Пусть все желания ваши исполнятся,

А физкультура станет родной!

грамотами, медалями, памятными подарками.

Фотография на память всех участников праздника.

Под музыку и аплодисменты участники совершают круг почета и уходят из зала.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка- детский сад №15 "Березка" поселка городского типа
Ильского муниципального образования Северский район

Конспект игрового физкультурного занятия детей младшей
группы с родителями
(программа М.Н.Поповой "Навстречу друг другу")

Инструктор по ФК
Кушнова Ж.П.

2012 г

- Задачи:*
1. Создать в спортивном зале комфортную атмосферу для родителей и детей.
 2. Помочь родителям установить эмоциональный контакт с ребенком, расширяя диапазон их невербального общения.
 3. Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости, удовольствия от совместных игр.
 4. Обогащать двигательный опыт детей, развивать ориентировку в пространстве, координацию движений.
 5. Содействовать эмоциональному сближению родителей с ребенком.
- Оборудование:* Мячи разной величины по количеству детей.

Ход занятия:

Родители в спортивном зале. Воспитатель входит в спортивный зал, предлагает посмотреть, есть ли там их мама и подбежать к ней. Мамы обнимают и прижимают своих детей.

Разминка. Под музыку дети и родители отправляются в путешествие. (*песня "Вместе весело шагать"*)

- Ходьба парами друг за другом. Сейчас будьте внимательны, на вашем пути будут появляться то Карлики, то Великаны, а вы не зевайте и быстро в них превращайтесь.
- Ходьба на носках, руки вверх (взрослый корректирует осанку ребенка и помогает вытянуть позвоночник);
- Ходьба в полуприседе, руки за спиной.
- Ходьба на пятках, руки за головой (взрослый отводит локти ребенка назад);
- Ходьба на стопах взрослого;
- Бег парами;
- Боковой галоп в парах лицом друг к другу, держась за руки;
- Бег, преодолевая препятствия (ребенок перепрыгивает, взрослый помогает ему, держа за руку);
- Бег парами, по сигналу (свисток) покружить ребенка, взяв его под мышки;
- Ходьба;
- Ходьба змейкой между предметами;

Дыхательное упражнение "Здравствуй солнышко"

И.п.- ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Медленно поднять руки вверх-вдох; опуская руки вниз, - медленный плавный выдох.

Педагог: А сейчас мы с вами поиграем. **Игра называется "Догоните мяч".**

(Дети и родители стоят по одну сторону зала. Педагог высыпает из корзины разные по величине мячи (средние и большие), которые катятся в

противоположную сторону.)

Педагог: "Догоните мяч". Дети и родители бегут за мячом. Догнав мяч, ребенок его берет.

Педагог: "У кого большой мячик?" (дети поднимают вверх мячи)

"У кого маленький мячик?" (дети поднимают вверх мячи)

Педагог: **А сейчас мы поиграем в игру "Поймай мяч"** (дети и родители расходятся по всему залу, встают друг против друга и играют с мячом, перебрасывают друг другу.)

"Лови, бросай, упасть не давай!"

Педагог всех хвалит и предлагает родителям покружить таких ловких детей. Взрослый подхватывает и обнимает ребенка со спины за талию и кружит его то в одну сторону, то в другую (мяч у ребенка в руках)

Педагог: **Игра «Прокати через воротца.»** (Взрослые делают воротца, а дети прокатывают мяч под ногами. Родители хвалят своих детей.) *Педагог:* Как хорошо вам рядом с мамой, (папой, бабушкой).

Давайте поиграем в игру "Птички в гнездышках".

(Родители превращаются в «гнездышки», а ребята будут птичками. Птички летают по всему залу, легко летают, машут крылышками. На сигнал "Птички, в гнездышки!" дети бегут к своим родителям (гнездышкам) и садятся к ним. Родители обнимают и прижимают своих детей. Игра повторяется 2-3 раза, и каждый раз, когда дети бегают, родители- "гнездышки" меняются местами и ребенку надо найти свое гнездышко.)

Педагог: Ребята, вам понравилась физкультура вместе с мамами (папами, бабушками)? Ваши родители очень любят вас, а вы любите мамочку? А как вы ее любите, покажите? Обнимите ее, поцелуйте, улыбнитесь друг другу.

Вот и закончилось наше занятие.

Цикл познавательных занятий для старших дошкольников, направленных на формирование здорового образа жизни "Волшебное зеркало"

Разработала инструктор по физической культуре Кушнова Ж.П. при использовании учебно-методического пособия "Будь здоров, малыш!" Шахомировой А.Я., Синфа Л.Ю.

Занятие № 1.

Программное содержание: Учить детей любить себя, свое тело и свой организм. Помочь детям понять, что от слов - хороших или плохих - зависит здоровье, как самих детей, так и окружающих. Помочь детям ближе познакомиться друг с другом, создать обстановку психологического комфорта.

Оборудование: корзина с зеркалами, камешки желтого цвета (на каждого ребенка), костюм сказочницы, фортепиано, магнитофон, кукла Солнышко, большой мяч, карта звездного неба.

Ход занятия

Воспитатель: (в костюме Сказочницы).

Знаю, что вы любите сказки.

Сегодня я расскажу новую сказку. (*Снимает ткань с карты звездного неба*).

Однажды Солнце собрало все планеты и все звезды на космический совет.

Почему? Они узнали, что на Земле дети и их родители много и часто болеют,

и решили помочь людям. Солнце сказало: "Давайте, превратим главные силы

природы в волшебных мальчиков и девочек. Назовем их юными учителями

здоровья и отправим на Землю. Пусть они научат людей заботиться о себе",

звезды одобрительно замигали. Солнце продолжало: "Первым юным учителем

здоровья будет Солнышко, оно научит детей любить себя и других людей".

Закончилась сказка, но... Наступило утро. Вы пришли в детский сад, а у вас

гость. (*Вносит в группу, надетую на руку куклу Солнышко*).

Солнышко:

Здравствуйте, дети! Меня зовут Солнышко. Я желтого цвета

и все состою из солнечных лучиков. Я проникло к вам через

стекло, И вот я у вас в гостях. Вас тут так много и я хочу с

вами познакомиться. Давайте поиграем!

Проводится психогимнастика "Ласковушка":

Дети и воспитатель бросают мяч друг другу, называют ласковым именем того, кому кидают мяч.

Солнышко: Вот я и познакомилась с вами. Я радо, что вы по-доброму относитесь друг к другу. Хотите, я покажу вам самое дорогое, что есть на свете? Я принесло волшебные зеркала.

(Воспитатель раздает детям из корзины зеркала).

Посмотрите в них, и вы увидите...себя. Вы и есть самое дорогое, что есть на свете. А чтобы вы не забыли этой мудрости, давайте выучим волшебные слова, которые вы будете говорить перед зеркалом.

Дети смотрят в зеркала и сначала говорят, а затем под аккомпанимент фортепиано поют:

Свет мой, зеркальце,
скажи
Правду, путь мне укажи:
Кто на свете всех дороже,
Всех милее и пригоже?
Вижу в зеркальце ответ:
"Пред тобою меркнет
свет!
Каждый встречный и
прохожий -
Для себя он всех дороже"
Любим мы и пап и мам,
Но дороже всех я сам!

Солнышко: Вот вы и узнали, что каждый из вас есть самое дорогое на свете. Ну а теперь, до свидания. Спешу к другим мальчикам и девочкам.

Воспитатель: Ушло Солнышко, но оставило нам желтые камешки *(раздает детям)*. В следующий раз, когда захотим увидеть Солнышко, возьмем в руки желтый камешек, сожмем его в руке и, Солнышко вновь придет к нам в гости.

Занятие № 2.

"Я - это кто?" (1 часть)

Программное содержание: Учить детей любить себя и окружающих людей. Дать детям понять, что человек - живое существо. Учить находить сходство и различие между ребенком и куклой. Формировать представление о развитии и изменении человека в течение жизни. Воспитывать привязанность к своей семье, своему роду, друзьям.

Оборудование: корзина с зеркалами, кукла Солнышко, куклы, мяч, фото человека в разные периоды жизни от рождения до старости. Иллюстрации: "Кто как появился на свет: цыпленок из яйца, бабочка из кокона..." Фото семьи.

Ход занятия

Воспитатель: Дети, вы хотели бы вновь увидеть Солнышко? Возьмите желтые камешки, сожмите их в ладошке, зажмурьте глаза и...

Солнышко: Здравствуйте, ребята! Я рада, что вы захотели меня увидеть. Предлагаю вам взять зеркала и посмотреть в них. Каждый из вас видит себя - самое дорогое, что есть на свете. А теперь давайте споем те слова, которые мы выучили с вами в прошлый раз

дети поют.

Солнышко: Ребята, я часто заглядываю в комнаты к детям. И вот как-то раз я рано утром пробралось в группу и услышало разговор кукол. Они говорили о том, что не хотят жить в кукольном мире, а хотят жить среди людей. Давайте позовем кукол и спросим, так ли это?

Куклы: Да-да, мы хотим жить в мире людей.

Солнышко: Куклы очень похожи на людей. Но чтобы человек рос и развивался, ему нужно дышать, питаться, двигаться, разговаривать. У кукол есть ноги, но ходить они не могут. Есть руки, но самостоятельно двигаться они не могут, питаться им не нужно. Кукла внутри пустая, а у человека есть органы.

Воспитатель: Дети, вы знаете, как куклы появляются на свет?

Дети: Их изготавливают на фабрике игрушек. Значит, они неживые.

Воспитатель: Давайте посмотрим, как появляются на свет живые существа (рассматривают иллюстрации).

Физкультминутка:

Точка, точка, запятая-

Вот и рожица кривая.

Ручки, ножки, огуречик-

Вот и вышел человечек.

Голова большая,

Круглая такая

Но еще ребенок,

Хоть и без пеленок.

Воспитатель: Кукол изготавливает мастер такими, какими их придумал художник. А ребенок появляется на свет похожим, на кого-нибудь из своих родных.

На кого похож ребенок

Тот, что смотрит из пеленок.

Ручкой пухлой нам грозит

Лобик морщит и кричит?

На кого похож малыш,

Удивительный крепыш?

Глазки, бровки - как у мамы,

Носик, профиль - как у папы,

Весь характером в сестренку,

А одет он в распашонку.

Воспитатель: Ребенок может быть похож не только на маму или папу, а даже на бабушку, дедушку, прабабушку и прадедушку. А вы на кого похожи?

(Ответы детей)

У каждого из вас есть семья. Давайте, перечислим всех членов семьи (*дети перечисляют, воспитатель выставляет иллюстрации*). У всех людей есть имена. Имена бывают короткие и полные: например, Алеша и Алексей. Взрослых людей называют по имени-отчеству: например, Алексей Сергеевич.

Солнышко предлагает детям назвать свое полное и короткое имя.

Воспитатель: В течение жизни у человека меняется не только имя, но и внешний облик (*дети рассматривают фотографии людей в детстве, юности, зрелом возрасте*).

Солнышко: Ну, а теперь, дети, мне пора уходить. Надо спешить к другим ребятам. До свидания!

Воспитатель: Вот и ушло Солнышко. А нам надо написать письмо, чтобы куклы передали его своим друзьям. В письме обобщаются знания, полученные на занятии (*можно нарисовать человека, или ребенка со своей семьей, или ребенка с куклой по желанию детей*).

Занятие № 3.

"Я - это кто?" (2 часть)

Программное содержание: Учить детей любить себя и окружающих людей. Дать понять детям, что человек - часть природы и о взаимодействии всех природных объектов. Дать краткие сведения об организме и взаимодействии организмов между собой. Учить детей бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих.

Оборудование: Игра - лото "Живая и неживая природа", схематическое изображение человека и дерева. Схематическое изображение внутренних органов. Иллюстрации мужчин и женщин, девочек и мальчиков, разных видов деревьев. Заготовки для аппликации (большой белый лист с голубым кругом, элементы живой и неживой природы), клей, кисти.

Ход занятия

Воспитатель: Дети, вы хотели бы вновь увидеть Солнышко? Тогда давайте его позовем (*дети берут в руки желтые камешки и сжимают их*).

Солнышко: Здравствуйте, ребята! А вот и я. Я очень радо встрече с вами. Вы все живете на одной большой планете Земля. Земля - общий дом для детей и взрослых, птиц и рыб, животных и растений. Одни проклевываются на свет из яйца, другие появляются на свет из тела матери. У одних тело покрыто перьями, у других - чешуей, у третьих - толстой прочной шкурой. Все живые

существа относятся к живой природе. К живой природе относятся и растения, т.к. они питаются, растут, дышат.

Проводится игра - лото "Живая и неживая природа".

После игры выставляется иллюстрация человека и дерева. Дети и воспитатель рассматривают и показывают части. У дерева: корни, ствол, ветви, крона. У человека: ноги, руки, туловище, голова.

Выставляются иллюстрации разных видов деревьев.

Солнышко: На первый взгляд все деревья похожи друг на друга, но если приглядеться повнимательней, то можно заметить, что каждое из них обладает своим неповторимым обликом. А теперь подойдите к зеркалу (*дети встают перед большим зеркалом*) Каждый из вас видит себя - самое дорогое, что есть на свете. Посмотрите, одинаковые ли вы все? (*нет, разные*) Правильно, люди тоже отличаются друг от друга.

Высокие и низкие, далекие и близкие,
Гиганты, гномы, малыши,
Слабые и крепыши.
Блондины, брюнеты, шатены
И всякие аборигены.
И папы, и мамы, и дети-
Роднее их нет на свете.

Посмотрите, Саша от Вити отличается цветом волос, Никита от Сережи ростом. Люди отличаются друг от друга цветом кожи. Мальчики и девочки тоже отличаются друг от друга. Рассматривают иллюстрации.

Физкультминутка:

По дорожке, по дорожке скачем мы на
правой ножке.
И по этой же дорожке скачем мы на
левой ножке.
По тропинке побежали, до лужайки
добежали.
На лужайке, на лужайке мы
попрыгали, как зайки.
Стоп, немного отдохнем, и домой
пешком пойдем.

Воспитатель: Дерево покрыто корой, а человек - кожей. Внутри каждого из нас есть органы (*показ органов человека на таблице*). Каждый орган выполняет свою работу. Все органы вместе называются организмом. Если у человека не будет какого-то органа, то он не сможет жить, потому что организм - это единое целое. Пока все органы человека дружно работают - человек здоров. Чтобы быть всегда здоровым, нужно правильно питаться, закаляться, больше двигаться. Человек очень тесно связан с природой. Если долго гулять в сырую

холодную погоду, то можно простудиться и заболеть. А если на улице хорошая погода, светит солнце, то и у людей хорошее настроение. Вот и все, что я хотел вам сегодня рассказать. А теперь, дети, мне пора в гости к другим девочкам и мальчикам. До свидания!

Воспитатель: Солнышко ушло. А мы с вами давайте, выполним коллективную аппликацию. На большом листе с изображением Земли наклеим частички живой и неживой природы.

Ты станешь славным
человеком,
Найдешь заветную мечту,
Ведь ты возьмешь с собой в
дорогу
Свою сестренку - доброту.
Мне быть всегда бы с тобой
рядом!
А ты расти, а ты взрослей,
Как тебя люблю я,
Так же люби людей, люби
людей.

Занятие № 4.

Части тела человека.

Программное содержание: Учить детей любить себя и свое тело. Познакомить с частями тела человека.

Оборудование: кукла Солнышко, плакат с изображением человеческого тела, внутренних органов, корзинка с зеркалами.

Ход занятия

Воспитатель: Ребята, давайте позовем к нам в гости Солнышко. Возьмите желтые камушки, сожмите их в ладошке, зажмурьте глаза и...

Солнышко: Здравствуйте, ребята! Я радо, что вы захотели меня увидеть. Сегодня я вам расскажу, из каких частей состоит тело человека. Подойдите к большому зеркалу и посмотрите внимательно на себя, какие части есть у вашего тела. А теперь давайте посмотрим на этот плакат. Дети рассматривают плакат с изображением человеческого тела, называют части: голову, ноги и руки. Ответьте на вопросы:

- Зачем человеку руки? (*работать, рисовать, лепить и т.д.*)
- Для чего человеку ноги? (*ходить, бегать, прыгать*)
- Для чего человеку голова? (*думать, говорить, смотреть*)
- А из чего состоит туловище?

Воспитатель подзывает ребенка и на нем показывает: вот грудь, живот, спина.

Воспитатель: Все части тела нам необходимы: руками мы едим, рисуем, выполняем разную работу, с помощью ног мы можем передвигаться. Голова нужна нам, чтобы думать, на лице у нас есть глаза, чтобы видеть, уши - слышать, нос - дышать и ощущать запахи. И туловище нам необходимо, т.к. внутри него находятся органы: сердце, легкие, желудок, кишечник (*показывает на таблице*).

- Видите, как много органов внутри человека. И каждый выполняет свою работу: сердце, как насос, посылает кровь во все части тела, в желудке перерабатывается пища, легкими мы дышим. Узнать о том, как мы устроены внутри, для чего нужны все органы, поможет нам наука, которая называется анатомия.

Вопросы к детям:

- Какие органы есть внутри тела?
- Какая наука изучает строение тела человека?

Солнышко: Молодцы, ребята, я вижу, что вам интересно узнать новое о своем теле. А теперь давайте отдохнем и поиграем.

Физкультминутка

Раз - согнуться, разогнуться,
 Два- нагнуться, потянуться,
 Три - в ладоши три хлопка,
 Головою три кивка,
 На четыре - руки шире,
 Пять, шесть - тихо сесть

Солнышко: А теперь отгадайте загадки:
 На земле он всех умней,
 Потому, что всех сильнее (человек).

Всю жизнь ходят в обгонку,
 А обогнать друг друга не могут (ноги).

Пятерка братьев неразлучна,
 Им вместе никогда не скучно.
 Они работают пером,
 Пилюю, ложкой, топором (пальцы).

Вот гора, а у горы
 Две глубокие норы.
 В этих норах воздух бродит,
 То заходит, то выходит (нос).

День и ночь стучит оно,
Словно бы заведено.
Будет плохо, если вдруг
Прекратится этот стук (сердце).

Молодцы, ребята, вы хорошо запомнили название частей тела.

- А как вы думаете, что нужно делать, чтобы организм человека был всегда здоровым и все части тела работали хорошо? (*Заниматься физкультурой, больше гулять на свежем воздухе, закаляться*).
- Правильно, о том, как ухаживать за своим телом, поддерживать его всегда в хорошей форме мы с вами узнаем на нашей следующей встрече. До свидания! Будьте здоровы!

Занятие № 5

"Кожа, её строение и значение"

Программное содержание: Учить детей любить себя и свое тело, свой организм. Познакомить со строением кожи, её значением. Формировать представление о коже, как защите организма от инфекции. Помочь понять, что от чистоты кожи зависит здоровье человека. Активизировать словарь детей.

Оборудование: кукла Солнышко, зеркала, схема строения кожи. Бумага на каждого ребенка для схематического изображения кожи, цветные карандаши, лупы, желтые камушки.

Ход занятия

Воспитатель: Дети, вы хотели бы вновь увидеть Солнышко? Тогда давайте возьмем в руки желтые камушки и сожмем их.

Солнышко: Здравствуй, ребята. Вот я и опять у вас в гостях. Сегодня мы с вами продолжим наше путешествие по организму человека. Мы с вами побываем на необычной планете. Это планета - загадка для нас. Я думаю, вам будет интересно. О прежде, чем отправиться в путь, давайте вспомним, какие части тела вы знаете (*дети перечисляют*). Молодцы, теперь можно отправляться в путь. А куда, нам подскажут зеркала. Посмотрите внимательно на себя в зеркало и скажите, чем покрыто ваше тело? Правильно, кожей. Кожа - наша природная одежда и защита. Дерево защищено корой, фрукт - кожурой, а у животных тело защищает шерсть (*показ картинок*).

- Кожа надежно предохраняет внутренние органы от повреждений, она не пропускает воду, бережет нас от жары и холода, не даст перегреться внутренним органам.
- А теперь, ребята, возьмите лупы и рассмотрите кожу разных участков тела. Что вы заметили? Чем покрыта кожа? (*волосками и порами - углублениями*) Через

поры в организм поступает воздух, который так необходим каждой клеточке. Так же через поры выделяется пот. Наша кожа, как пирог состоит из нескольких слоев (показ таблицы). Первый слой - тонкий наружный - эпидермис. Второй слой - внутренний - собственно кожа. Наружный слой наиболее развит на ладонях и подошве. Он выполняет защитную функцию, он не пропускает воду, газы, твердые частицы. Во внутреннем слое находятся кровеносные сосуды, сальные и потовые железы, волосяные сумки.

- Давайте нарисуем строение кожи (*дети рисуют*).

Физкультминутка:

Мы становимся все выше,
Достаем руками крыши,
На два счета поднялись,
Три, четыре - руки вниз.

Воспитатель: Кожа помогает нам ощущать холод, тепло, боль.

Провести опыты:

1. Легкое пощипывание кожи.
2. Поглаживание.
3. Определение температуры воды в стакане.

Мы ощущаем приятные и неприятные прикосновения (*предложить детям привести примеры разных ощущений*).

Проводится игра "Узнай на ощупь" (*карточки с наклеенной наждачной бумагой, бархатной бумагой, ватой, мехом, крупой, спичками, ракушками, тканью и т.д.*)

Солнышко: За кожей нужно бережно ухаживать, беречь и содержать её в чистоте, но об этом мы поговорим в другой раз. До свидания! Будьте здоровы!

Занятие № 6

"Гигиена кожи"

Программное содержание: учить детей любить себя и свое тело.

Прививать гигиенические навыки,
активизировать словарь детей.

Оборудование: кукла Солнышко, иллюстрации: ребенок под солнцем, ребенок под душем, ребенок одевается. Картинки с изображением одежды в зависимости от времен года. Желтые камушки, таблица "Предметы гигиены", посылка от Мойдодыра.

Ход занятия

Воспитатель: На прошлом занятии Солнышко рассказало нам о строении и свойствах кожи и обещало нам в следующий раз продолжить свой рассказ. Так давайте-же его снова позовем к нам. Возьмите желтые камешки и сожмите их в ладони.

Солнышко: А вот и я. Здравствуйте!

Давайте вспомним для чего человеку кожа?

(-кожа защищает организм, она не пропускает воду, защищает от воды и холода).

А чтобы кожа могла выполнять все эти функции ее надо содержать в чистоте.

Дети, которые всегда следят за своей чистотой, никогда не болеют, а если и болеют, то очень редко.

Поэтому следует выполнять гигиенические правила:

1. Мыть руки перед едой, чтобы микробы не попали к нам в организм.
2. Умываться утром, после сна, днем, когда придем с улицы и вечером, когда будем ложиться спать, тогда наши поры, которых очень много в коже, будут дышать легко и наше тело не будет болезненным, оно будет крепким и здоровым.

Посмотрите, пожалуйста, на свои ногти. У всех ли они чистые, нет ли под ними грязи? Чистота ногтей тоже очень важна. Ведь в грязи под ногтями содержатся бактерии от которых можно заболеть.

3. Содержи ногти в чистоте. Подстригай не реже 1 раза в 10 дней.
4. Уши мой не реже 1 раза в неделю.

А теперь достаньте свои зеркальца и посмотрите, что у вас растет на голове. Волосы.

У всех ли они аккуратно причесаны, чистые ли?

Обратите внимание, что у всех людей разный цвет волос. Длина волос тоже разная.

У мальчиков волосы коротко подстрижены, а у девочек длинные.

Волосы тоже надо содержать в порядке, чтобы они были здоровыми, густыми.

5. Волосы надо ежедневно расчесывать. При расчесывании волосы очищаются от пыли и грязи. Раз в неделю волосы надо мыть.

Все предметы гигиены можно разделить на 2 группы:

- те, которыми можешь пользоваться только ты (*расческа, зубная щетка, полотенце, мочалка*) - показать на таблице.

- те, которыми могут пользоваться все члены семьи (*зубная паста, шампунь, мыло*) -показать на таблице.

Вы знаете, что кожа защищает нас от жары и холода. Но долгое пребывание на солнце может привести к беде. От солнца могут быть ожоги и солнечный удар.

А если долго находиться на холоде. Не защищая кожу одеждой, перчатками, обувью, то может произойти переохлаждение, обморожение.

Дети, что помогает коже защитить нас от холода и жары? (*Одежда*).
Одежда меняется в зависимости от сезона. Какую одежду надо носить летом и почему? Какую одежду следует носить зимой и почему?

Провести дидактическую игру "**Одежда по сезону**"

Солнышко: Ну, вот я вам и рассказал, как ухаживать за кожей. А теперь мне пора к другим ребятам. До свидания!

Стук дверь.

Воспитатель: Принесли посылку. Посмотрим от кого она. От Мойдодыра. (*Вскрывает посылку, вынимает письмо и читает*).

Дорогие ребята! **Я Мойдодыр**, прошу вас вступить в общество "Друзей чистоты". Членами этого общества могут быть те, кто дружит с мылом, мочалкой, зубной щеткой, зубной пастой.

Кто желает быть членом этого общества, должен ответить на вопросы:

1. Зачем надо умываться?
 2. Как надо умываться?
 3. Для чего надо регулярно стричь ногти?
- В посылке есть еще что-то? Да это же загадки.

1.Зубов много,
А ничего не ест.
(Расческа)

2.Ускользает как живое,
Но не выпущу его я,
Белой пеной пенится
Руки мыть не пенится.
(Мыло)

3.Резинка Акулинка
Пошла гулять по спинке.
И пока она гуляла,
Спинка розовою стала.
(Губка)

4.Вот какой забавный случай!
Поселилась в ванной туча.
Дождик льется с потолка
Мне на спину и бока.
До чего ж приятно это!
Дождик теплый, подогретый,
На полу не видно луж.
Все ребята любят...
(Душ)

5.Говорит дорожка -
 Два вышитых конца.
 Помойся ты немножко,
 Чернила смой с лица!
 Иначе ты в полдня
 Испачкаешь меня.
 (Полотенце)

6.Кирпичик розовый, душистый,
 Потри его и будешь чистым.
 (Мыло)

7.Ношу их много лет,
 А счету не знаю.
 Не сею, не сажаю
 Сами вырастают.
 (Волосы)

Воспитатель: Ну, вот ребята вы справились со всеми заданиями и можете считать себя членами общества "Друзья чистоты".

Занятие № 7

"Как возникают болезни"

Программное содержание: Учить детей любить себя, свое тело, свой организм. Дать детям понять, что болезни не возникают из ничего, а ими заражаются. Сформулировать правила, которые нужно соблюдать, чтобы уберечься от инфекции.

Оборудование: Кукла Солнышко, камешки желтого цвета, микроскоп или рисунок микроскопа, иллюстрации, изображающие бактерии, зеркала.

Ход занятия

Воспитатель: Ребята, вы хотите опять увидеть Солнышко? Давайте его позовем. Возьмите камешки, зажмите их в ладошке и закройте глаза.

Солнышко: А вот и я! Здравствуйтесь ребята!

Прошлый раз мы с вами говорили о гигиене кожи. Ответьте мне, пожалуйста "Зачем надо умываться?" Молодцы!

А теперь посмотрите в зеркала и посмотрите в них. Там вы увидите себя - самое дорогое на свете для мам, пап, бабушек, дедушек, и т.д.

Вы все здоровы. А для того, чтобы вы оставались здоровыми, вы должны знать, как возникают болезни и как от них уберечься. Слушайте меня внимательно.

Люди издавна знали о существовании различных недугов. Иногда люди заболели, заражаясь, друг от друга, а иногда просто потому, что ели немытые фрукты и овощи.

Порой болезнь поражала жителей целого города или страны. Но никто не мог сказать, в чем ее причина, как инфекция переходит от человека к человеку и как от нее защититься. Так происходило до тех пор, пока ученые не изобрели микроскоп. (*Показать микроскоп или картинку*). Заглянув в него, врачи, наконец, увидели мельчайшие организмы, которые вызывают у совершенно здоровых людей ту или иную болезнь. Их назвали микробами, бактериями и вирусами. (*Показать иллюстрации*).

Попав в организм человека с пищей или с воздухом, эти невидимые враги мгновенно размножаются и отправляют его в кровь, вызывая то или иное заболевание. Большинство болезней - инфекционные, т.е. ими можно заразиться от больного человека и даже от животного. Часто переносчиками различных болезней становятся мухи. Есть микробы, которые живут и размножаются в воде. Некоторые инфекции, например, грипп, передаются по воздуху. Порой инфекцию, опасную для человека, в дом заносит с улицы домашние животные - собаки и кошки.

Как же уберечься от инфекции?

1. Не пить сырую воду.
2. Не есть немытые фрукты и овощи.
3. Почаще мыть руки с мылом.

От многих инфекционных болезней лучше всего защищают прививки.

Если ты все-таки заболел, то надо выполнять следующие правила:

Ляг в постель, укутайся одеялом;

- Пей теплый чай с малиной, отвары лекарственных трав, морсы;
- Если у тебя жар, положи на голову холодный компресс;
- Полощи горло;
- При очень высокой температуре, нужно обтирать тело смесью воды, спирта и уксуса;
- Чаще проветривай комнату;
- Не принимай никакие лекарства самостоятельно;
- Лекарства прописывает только врач.

Если вы будете следовать этим правилам, то быстро оправитесь. Ну, а теперь мне пора к другим ребятам, я должен и им рассказать, откуда берутся болезни, и как от них уберечься.

До свидания!

Занятие № 8

Программное содержание: Учить детей любить себя, свое тело, свой организм. Бережно относиться к своему здоровью и к здоровью окружающих, закрепить знания о частях тела.

Оборудование: Большие зеркала, кукла Солнышко, желтые камешки.

Ход занятия

Воспитатель: Дети, вы хотели бы вновь увидеть Солнышко? Возьмите желтые камешки, сожмите их в ладошке, зажмурьте глаза и...

Солнышко: Здравствуйте, ребята! Я рад, что вы захотели меня увидеть. Предлагаю вам подойти к зеркалам. (*Воспитатель заранее продумывает, как разместить большие зеркала, чтобы каждый ребенок мог увидеть себя "всего" в зеркале*). Каждый из вас видит себя - самое дорогое, что есть на свете. Сегодня мы с вами в игровой форме повторим, из чего же состоит тело человека.

Повторяйте за мной и показывайте то, о чем мы будем говорить.

- Головушка - солнышко (*гладят голову*).
- Лобик - бобик (*набычиваются*).
- Носик - абрикосик (*закрывают глаза и пальцем дотрагиваются до кончика своего носа*).
- Щечки - комочки (*мнут пальцами щеки, осторожно трут их ладонями*).
- Губки - голубки (*вытягивают губы в трубочку*).
- Глазки - краски (*раскрывают пошире глаза - смотрят на мир, любясь его красотой*).
- Реснички - сестрички (*моргают глазами*).
- Ушки - непослушки (*трут тихонько пальцами свои уши*).
- Шейка - индейка (*вытягивают шею*).
- Плечики - кузнечики (*дергают плечами вверх-вниз*).
- Ручки - хватушки (*имитируют хватательные движения*).
- Грудочка - уточка (*грудь колесом*).
- Пузик - арбузик (*вытягивают живот вперед*).
- Спинка - тростинка (*выпрямляют спину*).
- Ножки - сапожки (*топают ногами*).

Вот и повторили, из чего состоит тело человека. Ну, вот детки, вы уже многое узнали о том, как заботиться о себе, сохранять здоровье. И я прощаюсь с вами, улетаю домой, к звездам.

До свидания! Не болейте!

Список литературы

1. Конвенция ООН «О правах ребенка» Международные Конвенции и Декларации о правах женщин и детей. Сборник универсальных и региональных международных документов. М.: Гарант, 1997.
2. Арнаутова Е.П., Иванова В.М. Общение с родителями: Зачем? Как? Е.П. Арнаутова, В.М. Иванова. - М., 1993.
3. Арнаутова Е.П. В гостях у директора: беседы с рук.дошк. учреждения о сотрудничестве с семьейЕ.П. Арнаутова.- М.: Линка-Пресс,2004.
4. Брехман И.И. Введение в валеологию - науку о здоровье И.И. Брехман Вестник АН СССР. - 1987.
5. Вместе с семьей: пособие по взаимодействию дошкольных образовательных учреждений и родителей под ред. Т.Н. Дороновой. - М.: Просвещение, 2005.
6. Гундаров И.А. и др. Медико-социальные проблемы формирования ЗОЖ И.А. Гундаров, Н.В. Киселев, О.С. Копина. - М.: Академия, 2009.
7. Давыдова О.И. Работа с родителями в детском саду: Этнопедагогический подходО.И. Давыдова. - М.: ТЦ Сфера, 2005.
8. Доронова Т.Н. Основные направления работы ДОУ по повышению психолого-педагогической культуры родителей Т.Н. Доронова Дошкольное воспитание. 2004. № 1.
9. Дубровский В.И. Валеология здорового образа жизни В.И. Дубровский. - М.: Флинта; Retorika., 2006.
10. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней В.В. Марков. - М.: Академия, 2004.
11. Зверева О.Л. Семейная педагогика и домашнее воспитание детей раннего и дошкольного возраста О.Л. Зверева. - М.:ТЦ Сфера, 2000.
12. Зверева О.Л., Кротова Т.В. Родительские собрания в ДОУ О.Л. Зверева, Т.В. Кротова. - М.: Айрис-Пресс, 2009.
13. Кареева Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы Т.Г. Кареева. - Волгоград: Учитель, 2010.
14. 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.
15. Соловьев Г.М. Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной физкультурыГ.М. Соловьев. - Ставрополь: СГУ, 2007.
16. Шахомировой А.Я., Синфа Л.Ю. учебно-методическое пособие "Будь здоров, малыш!"

Фотоприложение



Вместе с мамой, вместе с папой





Праздники и развлечения





А ну-ка, мамы!





Спортивные развлечения в детском саду





Летние и зимние эстафеты





Семейный клуб «Мы вместе»





С мамой весело и интересно





Мама самый лучший друг и учитель



Использование нетрадиционного спортивного оборудования для профилактики
плоскостопия



Консультирование по изготовлению атрибутов в домашних условиях
для физкультурных занятий



Босохождение по дорожке здоровья



Массаж стопы с использованием массажных мячей



Спортивный досуг «Внимание – дорога!»



Беседы о здоровом питании



Витамины все важны, витамины всем нужны



Витамины на грядке



