

Государственное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение детский сад № 26  
Приморского района Санкт-Петербурга

# **Формы взаимодействия с семьей по сохранению и укреплению физического здоровья детей**

Инструктор по физической культуре  
Титова О.П.

2022 г.

## Цель:

Создание единой системы взаимодействия педагогов и родителей в области приобщения дошкольников к здоровому образу жизни. Для решения вопросов сохранения здоровья детей, а также формирования у них навыков и привычек здорового образа жизни, определены ряд задач.

## Задачи:

1. Создать развивающую среду - пространство самореализации;
2. Помочь ребёнку накопить необходимый опыт и знания для успешного выполнения главных задач воспитательно-оздоровительной работы по укреплению его физического и психического здоровья;
3. **Сформировать** через активную деятельность **здоровый** организм ребенка его динамическое и устойчивое состояние к экстремальным ситуациям;
4. Стимулировать дошкольника включиться в процесс физического развития и двигательной активности, побуждать его к самопознанию и одновременно создавать условия для внутренней активности личности;
5. Направлять совместную **работу** всего педагогического коллектива и **родителей** на развитие и закаливание организма ребенка;
6. **Формировать** навыки саморегуляции поведения дошкольника, направленные на осознанное сохранение и укрепление своего здоровья.

Совместная работа в семье должна строиться на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику.

- **Единство**, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо понятны не только воспитателю, но и родителям, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.
- **Систематичность и последовательность работы** в течении всего периода пребывания ребенка в детском саду.
- **Индивидуальный подход** к каждому ребенку и к каждой семье на основании учета их интересов и способностей.
- **Укрепление авторитета педагога** в семье, а родителей в детском саду.

## Наши мероприятия

- 1) Дистанционная консультация на тему: «Значение режима дня в жизни дошкольника»
- 2) Дистанционные беседы на тему: «Чтобы ребенок рос здоровым».
- 3) **Цель** – установление тесного сотрудничества и единых требований детского сада и семьи в вопросах **здоровья детей**.
- 4) **Проведены беседы с детьми:** («чистота тела»; «мои чистые игрушки»;
- 5) «я люблю комнатные растения»; «я веду активный и подвижный образ жизни»).
- 6) В индивидуальных дистанционных беседах **родители рассказали о оздоровительных традициях в семье:** (ходим в лес, парк, бассейн; на лыжах, в походы).
- 7) **Родителям были рекомендованы следующие формы и виды работы с детьми в семье:**
- 8) **Оздоровительные игры в семье:** (профилактика осанки; зрения; игры для предупреждения гиподинамии).
- 9) Просмотр в выходные дни программы «Здоровье»  
Посещение городских мероприятий: (футбольные и баскетбольные матчи; все мероприятий, проходящих в городе).  
Организация игр во время походов: (этюды на выражение удовольствия и радости, «Замри», «Кто позвал», «Слушай звуки»)  
Посещение спортивного магазина «Спортмастера»

*Было подчеркнуто, что неповторимая эмоциональная атмосфера семейных отношений, постоянство и длительность **детей** и взрослых в самых разных **жизненных ситуациях**, все это оказывает сильнейшее воздействие на впечатлительного, склонного к подражанию дошкольника.*

### **Даны советы по созданию здоровьесберегающей среды дома:**

- По мере материальной возможности позаботится о создании условий для физического развития **детей**.
- Желательно приобрести несколько настольно-печатных игр (учитывая возраст **детей**) по **формированию привычки к здоровому образу жизни**.
- Заранее согласовывать выполнение режима дня дома в выходные дни.
- Вспоминать о своем детстве и рассказывать какими видами спорта вы любили заниматься, в какие подвижные игры вы играли со сверстниками.
- Создавать благоприятную гигиеническую обстановку, предусматривающую систематическое проветривание и поддержание температуры воздуха +20 +22 °С.
- Дома оборудовать **рабочее место ребенка**, правильно расположив его по отношению к окну.

- Добиваться самостоятельного выполнения детьми всех гигиенических процедур.
- Уделять особое внимание культуре поведения ребенка за столом.
- Осуществлять закаливающие процедуры с использованием воды, воздуха, солнечных лучей в соответствии с состоянием **здоровья**, рекомендации врача: условиями домашних условий
- Создание библиотеки детской и энциклопедической литературы, содержание которой способствует **формированию у детей привычки к здоровому образу жизни**.
- 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.
- Обогащать знания **детей о жизни** и деятельности людей, ведущих **здоровый образ жизни**, по мере возможности расширять сферу реальных контактов с людьми, ведущими **здоровый образ жизни**.

Боясь за свое дитя, **родители** неосознанно наносят его здоровью вред. Мы предложили ролевою игру маме: «Представьте, что вы собрались на прогулку». Оденьтесь так, как вы одеваете своих детей. Теперь бегом на горку и с удовольствием в течение часа катаемся. Пора возвращаться домой. Что с вами происходит?

Вам тяжело. Майка отсырела от чрезмерной тяжелой одежды.

И достаточно легкого ветерка, минутного стояния, как подкрадывается простуда». К нашим словам прислушались. Одежда по погоде.

### **Информация в родительский уголок: «Движение - это жизнь» и «Семейные традиции»**

**Решение вышеперечисленных задач предполагает достижение  
следующих результатов:**

**Дети:**

- Снижение уровня заболеваемости.
- Становление и проявление здоровьесберегающей компетенции.
- Повышение уровня адаптации к окружающему миру  
(в т.ч. к обучению в школе)

**Педагоги:**

1. Использование новых форм и методов взаимодействия с детьми и семьями воспитанников.
2. Повышение качества работы по физкультурно-оздоровительному направлению.
3. Обеспечение взаимодействия всех сотрудников ДОО по данной проблеме.

*Повышение уровня профессиональной и правовой компетентности по оформлению здорового образа жизни.*

**Родители:**

1. Наглядный пример здорового образа жизни и отказ от вредных привычек.
2. Проявление интереса к вопросу своего физического развития и оздоровления детей.
3. Повышение уровня правовой и педагогической культуры здорового образа жизни (освоение положительного опыта семейного воспитания).
4. Проявление активной воспитательной позиции по вопросам оздоровления детей (принятие помощи педагогов и специалистов в ДОО).

**Подведем итоги**

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

Взросла готовность родителей к применению полученных знаний.

В частности, к выполнению требований педагога, способствующих **оздоровлению детей** и поддержанию режимных моментов ДОО.

**Родители** стали более активными участниками **жизни группы и ДОО**.

Они действительно стали единомышленниками и партнерами в деле **формирования и развития здорового образа жизни детей**.