

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.

## **Актуальность**

Одной из причин высоких показателей заболеваемости детей в ДОУ является недостаточная компетенция родителей в вопросах физического воспитания, невнимание взрослых к своему здоровью и к здоровью своих детей. Но при грамотном построении педагогического процесса важно заинтересовать родителей проблемой воспитания ребенка и заложить основы здорового образа жизни.

**Самая большая ценность, которую человек получает от природы, - это здоровье. Недаром в народе говорят: «Здоровому человеку все здорово!»**

## **Цель**

**Создание единой системы взаимодействия педагогов и родителей в области приобщения дошкольников к здоровому образу жизни.**

**Для решения вопросов сохранения здоровья детей, а так же формирования у них навыков и привычек здорового образа жизни, определелись 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 с 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. Дистанционное **родительское собрание на тему: «Чтобы ребенок рос здоровым».**

**Цель** – установление тесного сотрудничества и единых требований детского сада и семьи в вопросах здоровья детей.

- **Проведены беседы с детьми:** («чистота тела»; «мои чистые игрушки»; «я люблю комнатные растения»; «я веду активный и подвижный образ жизни»).

- В индивидуальных дистанционных беседах **родители рассказали о оздоровительных традициях в семье:** (ходим в лес, парк, бассейн; на лыжах, в походы).

**Родителям были рекомендованы следующие формы и виды работы с детьми в семье:**

**Оздоровительные игры в семье:** (профилактика осанки; зрения; игры для предупреждения гиподинамии).

- 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 раздражению 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 ДООУ по данной проблеме.
4. 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 ДОУ).



## Подведем итоги

В ходе проведенной работы по использованию выбранных методов **работы педагога ДООУ 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 ДООУ.

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

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