

## Принцип единства с семьей.

Правильно воспитывать здорового ребенка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно-гигиенических процедур, развития двигательных навыков.

Поэтому очень важно оказывать необходимую помощь родителям, привлекать их к участию в совместных физкультурных мероприятиях —

физкультурные досуги и праздники, походы.

Содержание работы в семье и ДОУ

- самопознание;
- я и другие;
- гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний;
- питание и здоровье;
- основы личной безопасности и профилактики травматизма;
- культуры потребления медицинских услуг.

### **КОМПЛЕКСНО-ЦЕЛЕВАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ**

Разделы	Содержание	Ожидаемый результат
Самопознание	<ul style="list-style-type: none"><li>• Мой организм.</li></ul> Важно уточнить знания детьми названий и местоположения разных органов чувств и частей тела у себя, здоровье и болезнь.	Дети могут назвать органы и части тела. Чем отличается здоровый человек от больного.
Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний	<ul style="list-style-type: none"><li>• Гигиена тела. Кожа, функциональное назначение. Уход за кожей, волосами и ногтями.</li><li>• Гигиена полости рта. Общее представление о ротовой полости. Уход за зубами.</li><li>• Гигиена деятельности и двигательной активности.</li></ul> Режим дня. Активный и пассивный отдых. Сон. Гигиена органов зрения, слуха. <ul style="list-style-type: none"><li>• Профилактика инфекционных</li></ul>	Ребенок должен быть опрятным, регулярно выполнять гигиенические процедуры, поддерживать в чистоте игрушки в группе и дома. Дошкольник должен иметь навыки правильной чистки зубов, сформированную привычку чистить зубы 2 раза в день, вовремя лечить кариес. Ребенок должен соблюдать режим дня, уметь распознавать признаки утомления, в том числе и зрительные. Дошкольник должен иметь

	<p>заболеваний.</p> <p>Микромир: микробы. Взаимодействие человека с микромиром «Хорошие» и «Плохие» микробы. Представление об инфекционных заболеваниях. Способы «пассивной» защиты от болезни: мытье рук, чесночная и луковая терапия.</p>	<p>сформированные стереотипы мытья рук перед любым приемом пищи, уметь использовать «пассивную защиту» (отдельная посуда, мытье рук), знать для чего делают прививки.</p>
<p>Питание и здоровье</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Питание — основа жизни.</li> </ul> <p>Важнейшие пищевые источники, как происходит пищеварение. Представление об основных пищевых веществах, их значение для здоровья. Непереносимость отдельных продуктов и блюд. Правила поведения за столом.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Гигиена питания.</li> </ul> <p>Мытье овощей и фруктов. Правила ухода за посудой.</p>	<p>Ребенок должен уметь соблюдать элементарные правила режима питания, пользоваться столовыми приборами.</p> <p>Ребенок к 7 годам должен уметь мыть посуду, иметь навыки обработки фруктов и овощей перед употреблением.</p>
<p>Основы личной безопасности и профилактики травматизма</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Безопасное поведение на дорогах.</li> </ul> <p>Основные ситуации: переход улицы, середина проезжей части улицы, «Родители с детьми». Правила безопасности у ж/д путей.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бытовой и уличный травматизм.</li> </ul> <p>Опасные факторы современного жилища, игровой площадки. Опасность при игре с острыми предметами. Опасность открытого окна, катание на перилах. Элементарные правила безопасности при катании на санках, велосипеде, самокате.</p> <p>Оказание первой помощи при ссадине, царапине.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поведение в экстремальных ситуациях.</li> </ul> <p>Экстремальная ситуация, связанная с незнакомым человеком.</p> <p>Правила поведения при пожаре.</p> <p>Вызов экстренной помощи : 01, 02, 03, 04,</p>	<p>Ребенок должен оценить ситуацию на дороге, переключаться на самоконтроль.</p> <p>Ребенок должен распознавать опасные зоны на улице, получение травмы, ожога, избегать их.</p> <p>Применять на практике правила безопасности при катании на санках и велосипеде.</p> <p>Уметь оказывать помощь себе и другим при простых травмах. Уметь распознавать негативные реакции животного, насекомого.</p> <p>Ребенок должен освоить три модели поведения экстремальной ситуации: «Зови на помощь», «Принимай меры самостоятельно».</p> <p>Уметь выполнять последовательные действия по эвакуации при</p>

	службы спасения (112, 911)	возникновении пожара. Владеть навыками по самоспасению, когда поведение незнакомого человека кажется опасным.
Культура потребления медицинских услуг	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обращение с лекарственными препаратами.</li> </ul> Польза и вред медикаментов. Осторожное обращение с лекарствами, которые хранятся дома.	Ребенок должен знать, что применять лекарства только по назначению врача, родителей и в присутствии родителей, не пробовать неизвестные таблетки.



## Принципы взаимодействия с семьей

1. Принцип партнерства, взаимопонимания и доверия — принцип без которого все попытка наладить отношения с родителями оказываются безуспешными. Понимать и доверять друг другу значит направить совместные действия на воспитание у ребенка потребности в здоровом образе жизни. Чем чаще педагог жалуется на неудачи и неумения ребенка, тем тяжелее найти взаимопонимание и поддержку со стороны родителей. В конечном счете, педагог «расписывается» в бессилии и своей некомпетентности.
2. Принцип «Активного слушателя» - это умения педагогов «возвращать» в беседе родителям то, что они вам поведали, при этом обозначив их чувства. Принцип согласованности действий. Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы педагогами и родителями между собой, в противной ситуации ребенку невозможно усвоить правила здорового образа жизни.
3. Принцип самовоспитания и самообучения. Ребенок чувствует как никто другой обман со стороны взрослого. Потерять доверие со стороны ребенка очень легко, завоевать трудно и почти невозможно, если его постоянно обманывают: «Говорят не кури, а сами курят». Педагоги и родители должны признать свои вредные привычки и постараться от них избавиться.
4. Принцип ненавязчивости. Благодаря этому принципу педагоги и родители могут себя чувствовать партнерами в воспитании у дошкольников здорового образа жизни.
5. Принцип жизненного опыта. Не бойтесь поделиться своим опытом и выслушать опыт родителей, возможно в совместных действиях он пригодится, и вы не набьете лишних «шишек» в общении с детьми.
6. Принцип безусловного принятия. Вместе с родителями обсудите эту тему. Безусловно, принимать ребенка — значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник и т.д., а просто так, за то, что он есть! Вы почувствуете, как родители проникнутся к вам не только уважением, но и признанием за то, что вы Педагог с большой буквы.



### ФОРМЫ И ВИДЫ РАБОТЫ С СЕМЬЕЙ

№ п/п	Формы	Виды

1.	Интерактивная	<ul style="list-style-type: none"> <li>• анкетирование;</li> <li>• дискуссия;</li> <li>• круглые столы;</li> <li>• консультации специалистов.</li> </ul>
2.	Традиционная	<ul style="list-style-type: none"> <li>• родительские собрания «Мы за здоровый образ жизни», «День открытых дверей»;</li> <li>• семейные спортивные соревнования;</li> <li>• акция «Здоровый образ жизни»;</li> <li>• вечера развлечений «В гостях у доктора Айболита».</li> </ul>
3.	Просветительская	<ul style="list-style-type: none"> <li>• использование СМИ для освещения деятельности ДОУ по формированию ЗОЖ у детей;</li> <li>• выпуск бюллетеней, информационных листов;</li> <li>• стенд «Здоровье с детства»;</li> <li>• уголок в группах.</li> </ul>



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

№ п/п	Формы работы	
	В детском саду	В семье
1.	Беседы педагога с детьми при: <ul style="list-style-type: none"> <li>• формировании культурно-гигиенических навыков;</li> <li>• организации питания.</li> </ul>	Беседы отца и матери: <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Вкусные посиделки»;</li> <li>• чистота тела;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• организация сна;</li> <li>• мои чистые игрушки;</li> <li>• я люблю комнатные растения.</li> </ul>
2.	<p>Занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• физическая культура;</li> <li>• динамический час.</li> </ul> <p>Праздники, развлечения: «Папа, мама и я — спортивная семья», «Мы за здоровый образ жизни».</p>	<p>Оздоровительные традиции в семье:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ходим в сауну;</li> <li>• бассейн;</li> <li>• на лыжах, в походы.</li> </ul> <p>Оздоровительные игры в семье:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• профилактика осанки;</li> <li>• зрения;</li> <li>• плоскостопия;</li> <li>• игры для предупреждения гиподинамии.</li> </ul>
3.	Чтение художественной литературы.	Чтение художественной литературы.
4.	Просмотр телепередач (требования САНПиНа)	Просмотр телепередач в выходные дни программы «Здоровье».
5.	<p>Акция «Здоровый образ жизни»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• подготовка д/материала.</li> </ul>	Непосредственное участие родителей в акции.
6.	<p>Познавательное развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• беседы о ЗОЖ;</li> <li>• рассказы из личного опыта;</li> <li>• беседы старшей м/сестры, врача.</li> </ul>	<p>Беседы отца:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• я веду здоровый образ жизни.</li> </ul> <p>Беседы матери:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• я веду активный и подвижный образ жизни;</li> <li>• физические качества отца.</li> </ul>
7.	Проведение тематических занятий по ЗОЖ «В гостях у Доктора Айболита».	Посещение библиотеки, клуба здоровье, спортивного магазина «Спортмастер».

8.	Информационное поле для детей: <ul style="list-style-type: none"> <li>• выпуск брошюр, плакатов;</li> <li>• анкетирование;</li> <li>• интервьюирование.</li> </ul>	Информационное поле для родителей: <ul style="list-style-type: none"> <li>• непосредственное участие в выпуске плакатов;</li> <li>• газет (подкрепление фотографиями из семейного архива);</li> <li>• анкетирование;</li> <li>• освещение в СМИ.</li> </ul>
----	---	--

## Совместная деятельность родителей и педагогов по созданию здоровьесберегающей среды в детском саду и дома



Одной из главных задач детского сада является усиление связи между повседневной воспитательно-образовательной работой с детьми и процессом воспитания ребенка в семье. Разумные поручения, задания и т. п., которые дошкольники должны выполнять дома (но не повторять, не копировать, что делалось в группе), направлены на повышение самостоятельности, творческой активности детей и активизацию взрослых членов семьи. Неповторимая эмоциональная атмосфера семейных отношений, постоянство и длительность общения детей и взрослых в самых разных жизненных ситуациях, все это оказывает сильнейшее воздействие на впечатлительного, склонного к подражанию дошкольника. Очень важными для формирования личности ребенка являются общественные убеждения взрослых членов семьи, отношения дружбы и

взаимоуважения между ними, умение родителей организовывать содержательную жизнь и деятельность детей. На этой основе создается педагогически ценное общение взрослых и детей.

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

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

В семье	В ДОУ
1. По мере материальной возможности позаботится о создании условий для физического развития детей.	1. В группе создавать условия для свободной двигательной деятельности детей.

<p>2. Желательно приобрести несколько настольно-печатных игр (учитывая возраст детей) по формированию привычки к здоровому образу жизни.</p>	<p>2. Пропагандировать среди родителей игры и игрушки, являющиеся педагогически ценными. Разъяснять родителям негативное воздействие отдельных видов игрушек на психику и развитие детей.</p>
<p>3. Заранее согласовывать выполнение режима дня дома в выходные дни.</p>	<p>3. Пропагандировать опыт по воспитанию полезных привычек - как основу становления характера ребенка.</p>
<p>4. Вспоминать о своем детстве и рассказывать какими видами спорта вы любите заниматься, в какие подвижные игры вы играли со сверстниками.</p>	<p>4. Оказывать постоянное внимание и проявлять уважение к выбору подвижных игр. Привлекать детей, обучающихся в различных спортивных секциях к взаимообучению сверстников.</p>
<p>5. Создавать благоприятную гигиеническую обстановку, предусматривающую систематическое проветривание и поддержание температуры воздуха +20 +22 °С.</p>	
<p>6. Дома оборудовать рабочее место ребенка, правильно расположив его по отношению к окну.</p>	<p>6. Соблюдение требований САНПиНа по организации жизни детей в ДОУ.</p>
<p>7. Добиваться самостоятельного выполнения детьми всех гигиенических процедур.</p>	
<p>8. Уделять особое внимание культуре поведения ребенка за столом.</p>	
<p>9. Осуществлять закаливающие процедуры с использованием воды, воздуха, солнечных лучей в соответствии с состоянием здоровья, рекомендации врача:</p>	
<p>- условиями домашних условий</p>	<p>- условиями образовательного учреждения</p>
<p>10. Создание библиотеки детской и энциклопедической литературы, содержание которой способствует формированию у детей привычки к здоровому образу жизни.</p>	<p>10. Пропагандировать среди родителей детской литературы, являющейся педагогически ценной.</p>
<p>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.</p>	
<p>12. По мере возможности расширять сферу реальных контактов с людьми, ведущими здоровый образ жизни.</p>	<p>12. Обогащать знания детей о жизни и деятельности людей, ведущих здоровый образ жизни.</p>



## АНКЕТА

«Отношение родителей к здоровью и здоровому образу жизни своего ребенка». Уважаемые родители, просим Вас ответить на следующие вопросы:

Болеет ли ваш ребенок в последние полгода? \_\_\_\_\_

—  
Если болел, перечислите заболевания

\_\_\_\_\_

2. Сколько дней болел Ваш ребенок? \_\_\_\_\_

3. Что было причиной его болезни?

\_\_\_\_\_

4. У ребенка есть постоянный режим дня?

\_\_\_\_\_

5. Ежедневно ли Ваш ребенок выполняет утреннюю гимнастику? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. Ежедневно ли он чистит зубы? \_\_\_\_\_

7. Сколько времени ежедневно проводит ребенок на свежем воздухе? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8. Употребляет ли фрукты, овощи? Сколько раз в день? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

9. Уважает ли ребенок окружающих его людей и не спорит по пустякам? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10. Регулярно с ним проводите закаливание? \_\_\_\_\_

11. Всегда ли одеваете его по погоде? \_\_\_\_\_

12. Занимается ли ребенок в спортивной секции, танцами или другими видами двигательной активности не менее 1 часа в день (помимо занятий физкультурой в д/саду)?

\_\_\_\_\_

13. У ребенка есть книги о здоровье и здоровом образе жизни? \_\_\_\_\_



**СПАСИБО ЗА СОТРУДНИЧЕСТВО!**