

Партнерство детского сада и семьи по формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста через систему физкультурно - оздоровительной работы

Автор опыта:
Дементьева Евгения Алексеевна,
старший воспитатель,
муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида №25 с. Ясные Зори
Белгородского района Белгородской области»
Гончарук Леонид Леонидович,
инструктор по физической культуре,
муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида №25 с. Ясные Зори
Белгородского района Белгородской области»

Содержание:

Раздел I. Информация об опыте.....	3
Раздел II. Технология опыта... ..	8
Раздел III. Результативность опыта.....	14
Библиографический список	17
Приложение к опыту.....	18

Раздел I Информация об опыте

Условия возникновения, становления опыта

МДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №25 с. Ясные Зори» расположен на территории Яснозоренского сельского поселения в центре жилого массива. Ближайшее окружение: МОУ «Яснозоренская СОШ», МБУК Яснозоренский СДК, МБУ ДО «ДШИ» с. Ясные Зори, Яснозоренская поселенческая модельная библиотека, Яснозоренская амбулатория, администрация.

Контингент родителей детского сада представлен различными социальными слоями: рабочие – 45%, служащие – 9%, работники бюджетной сферы – 32%, предприниматели – 11%, временные безработные – 3%. Социальный портрет семей детского сада: полные семьи – 82%; многодетные семьи – 6%; благополучные семьи – 92%; семьи «группы риска» (одиноким мамы, разведенные семьи) – 8%, из них одинокие мамы – 7%, разведенные родители – 8%, дети-инвалиды – 2% (2 ребенка). Дошкольное образовательное учреждение функционирует с 1975 года. Плановая наполняемость - 137 человек. В детском саду функционирует 6 возрастных групп: из них 1 группа раннего развития, 2 младшие, 1 средняя, 1 старшая и 1 подготовительная к школе, из них 3 группы – группы комбинированного вида.

Одной из главных социальных и гуманитарных ценностей любого государства является здоровье детей. Дошкольники, ведущие малоподвижный образ жизни сегодня, уже в ближайшем будущем будут участвовать в повышении благосостояния страны, накоплении ее потенциала в экономической, научной и культурной сферах. От того, каким вырастет поколение, зависит судьба России. Поэтому особую значимость приобретает работа детского сада по формированию у воспитанников правильного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

Поэтому в МДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №25 с. Ясные Зори» уделяется огромное внимание формированию здорового образа жизни у дошкольников, так как это период первоначального становления личности. Проанализировав поведение детей в различных ситуациях, авторы пришли к выводу о необходимости организовать целенаправленную деятельность по формированию у воспитанников правильного отношения к здоровью. Для этого была создана система работы, при которой происходила интеграция оздоровительной деятельности в образовательную, что в конечном итоге способствовало сохранению и укреплению физического и здорового образа жизни.

Началом работы по теме опыта стало проведение исследования сформированности основ здорового образа жизни среди детей и родителей (законных представителей).

На основе показателей первоначальной диагностики (на методике И.Н. Новиковой) (*приложение №1*) можно сделать вывод: 3% детей с очень низким сформированности основ здорового образа жизни, 30% - с низким уровнем, 49%

- со средним уровнем, 18% - с высоким уровнем.

Таким образом, выявлено, что дети не в полной мере осознают значение для здоровья здорового образа жизни, а также значение для здоровья состояния окружающей природной и социальной среды. Дети малоактивны и не самостоятельны в своих суждениях и высказываниях. Представления о ЗОЖ носят элементарный характер. Воспитанники не проявляют инициативу и самостоятельность при подготовке и проведении оздоровительных, закаляющих и санитарно - гигиенических мероприятий на основе осознания их необходимости.

Анкетирование родителей по этой теме выявило следующие проблемы. Из 79 человек опрошенных, 95% считают, что понятие здорового образа жизни включает в себя – правильное питание, отсутствие вредных привычек и занятие спортом, 20% регулярно занимаются спортом и активным отдыхом, 90% - считают важными аспектами привитие культурно – гигиенических навыков, ограничение нагрузки, проветривание и влажная уборка, а также соблюдение режимов питания и сна (*приложение №2*).

В соответствии с этим педагогическая деятельность была направлена на выстраивание партнерского взаимодействия с родителями по формированию здорового образа жизни у дошкольников через систему оздоровительной работы

Актуальность опыта

Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Многие философы, учёные отводили и отводят в ряду ценностей жизни первое место здоровью. В. Вересаев, известный русский врач и писатель, так оценивал здоровье: «С ним ничего не страшно, никакие испытания, его потерять — значит потерять всё...».

В настоящее время родители отдают предпочтение, умственному развитию своих детей, стремясь быстрее научить их писать, читать, забывая при этом, что на формирование мыслительных способностей ребёнка влияет именно физическая деятельность. Малогабаритные квартиры, темп современной жизни с использованием городского или личного транспорта, загруженность работой родителей, зачастую не представляет возможности повлиять на малоподвижный образ жизни ребёнка своим примером.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны.

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития представляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Значение культа здоровья значительно возрастает. «Здоровье – это вершина,

которую должен каждый покорить сам» - так гласит восточная мудрость. Задача педагогов – научить детей покорять эту вершину.

Согласно Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, работа с семьей должна строиться дифференцированно, учитывая индивидуальный подход, и повышать степень заинтересованности и включенности родителей (законных представителей) в деятельность ДОУ [13]. Это побуждает к поиску актуальных форм взаимодействия с родителями воспитанников.

На основании вышеизложенных положений возникает **противоречие** между потребностью в формировании основ здорового образа жизни уже с дошкольного возраста и отсутствием системы физкультурно-оздоровительной работы в детском саду.

Таким образом, возникает необходимость создания такой системы работы, при которой происходила интеграция оздоровительной деятельности в образовательную, что в конечном итоге способствовало сохранению и укреплению физического и здорового образа жизни.

Ведущая педагогическая идея опыта.

Ведущая педагогическая идея опыта заключается в создании организационно-методических, педагогических условий в партнерстве детского сада и семьи при формировании здорового образа жизни детей дошкольного возраста через систему физкультурно - оздоровительной работы в ДОУ.

Длительность работы над опытом

Работа над опытом продолжалась три года и включала несколько этапов:

I этап (с марта 2019 года по май 2019 года.) - подготовительный (аналитико-диагностический): обнаружение проблемы, изучение методической литературы и подбор диагностического материала, выявление уровня навыков здорового образа жизни у воспитанников, анкетирование родителей (законных представителей).

II этап (с июня 2019 года по апрель 2022 года) – практический: перспективного плана досуговых мероприятий с детьми; перспективного плана работы с родителями (законными представителями); картотеки подвижных и пальчиковых игр; картотеки комплексов закаливающих процедур; подбор консультационных материалов, образовательных видеороликов для детей и родителей, проведение интернет - конкурсов, флешмобов, челленджей, фестивалей, создание физкультурных уголков в группе, взаимодействие с родителями воспитанников в онлайн - режиме (группа в viber, официальная группа ДОУ в социальной сети «ВКонтакте» <https://vk.com/club194137698>, официальный сайт ДОУ <http://ds25.uobr.ru>).

На данном этапе авторами опыта была проведена апробация и внедрение в совместную деятельность с родителями (законными представителями) системы работы физкультурно-оздоровительной направленности.

III этап (с апреля 2022 года по июль 2022 года) - аналитико-обобщающий:

обработка результатов и анализ уровня сформированности основ здорового образа жизни среди детей и родителей (законных представителей), внесение изменений в систему физкультурно-оздоровительной работы в детском саду.

Диапазон опыта

Диапазон опыта представлен системой физкультурно-оздоровительной работы по формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста совместно с родителями (законными представителями), включающей в себя такие направления:

1. Создание развивающей предметно – пространственной среды.
2. Совместная деятельность детей и родителей (законных представителей).
3. Взаимодействие с педагогическим коллективом.

Теоретическая база опыта

В основе педагогического опыта лежат научно – практические труды педагогов С.И. Ожегова, Н.Ю. Шведовой, В.Г. Алямовской, Т. Дороновой, Е.П. Арноутовой, О. Л. Зверевой, В. П. Дубровой.

В словаре русского языка С. И. Ожегова и Н. Ю. Шведовой здоровье понимается как правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие [19]. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет **здоровье** как «состояние телесного, душевного и социального благополучия». Таким образом, понятие «здоровье» имеет физический, эмоциональный, интеллектуальный, социальный и духовный аспекты.

В.Г. Алямовская указывает на то, что система здоровьесбережения должна быть понята не только педагогическим персоналом, но и родителями [1].

Т. Доронова подчеркивает важность наглядной информации для родителей и раскрывает основные критерии для ее оформления: единый стиль, ясность логики, доступность, конкретность [7].

Е.П. Арноутова, О. Л. Зверева, В. П. Дуброва отмечают, что общение педагогов и родителей должно базироваться на принципах открытости, взаимопонимания и доверия. Т. В. Короткова подчеркивает важность общения в непринужденной, эмоционально насыщенной обстановке, что способствует сближению педагогов, родителей и детей.

В ходе обобщения опыта использовалась следующая теоретическая терминология:

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаляющий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье [3].

Навык - действие, доведенное до автоматизма путем многократных повторений [2].

Формирование навыка — это одна из основных задач практически

каждого процесса обучения [5].

Партнерство - взаимовыгодное взаимодействие различных секторов общества, направленное на решение социальных проблем, обеспечение устойчивого развития социальных отношений и повышение качества жизни, осуществляемое в рамках действующего законодательства [5].

Социальная сеть (сокр. *соцсеть*) - онлайн-платформа, которая используется для общения, знакомств, создания социальных отношений между людьми, которые имеют схожие интересы или офлайн-связи, также для развлечения (музыка, фильмы) и работы [11].

Онлайн – взаимодействие – это возможность двухстороннего общения между службами или посетителями Интернета [15]. В рамках данного опыта, онлайн-взаимодействие – это образовательная технология, реализуемая с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии педагогов с родителями (законными представителями).

Физкультурно-оздоровительная работа — это комплекс мероприятий, проводимых сотрудниками образовательного учреждения, направленных на укрепление и сохранение физического и психического здоровья и оздоровление организма ребенка [19].

Таким образом, теоретический анализ в процессе становления опыта позволил сделать вывод: здоровый образ жизни — это активная форма поведения детей, обеспечивающая сохранение психического и физического здоровья, повышающая адаптационные возможности организма, его максимальные дееспособности. Это достигается через активное взаимодействие педагогов ДОУ и семьи (систему работы), повышением педагогической компетенции родителей в вопросах формирования здорового образа жизни, созданием благоприятного эмоционального климата в семье, отрицательным отношением к вредным привычкам.

Новизна опыта

Новизна опыта состоит в усовершенствовании системы организации физкультурно-оздоровительной работы по взаимодействию с родителями (законными представителями), направленной на формирование у дошкольников навыков здорового образа жизни.

Характеристика условий, в которых возможно применение данного опыта

Опыт работы основан на материале примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования под редакцией А. Г. Гогоберидзе, Т. И. Бабаевой, О.В. Солнцевой «Детство» в рамках интеграции всех образовательных областей. Осуществление задачи укрепления физического и психического здоровья ребенка, формирование основ двигательной и гигиенической культуры является базой для реализации программы. Также в

программе предусмотрено валеологическое просвещение дошкольников посредством формирования у них представления о здоровом образе жизни, о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нем.

В практической деятельности применялись учебно-методические пособия по формированию у детей здорового образа жизни дошкольного возраста:

- Т.С. Грядкина «Образовательная область «Физическое развитие». Методический комплект программы «Детство» (с 3 до 7 лет)», где представлено содержание и педагогические технологии организации образовательного процесса в дошкольной образовательной организации по образовательной области «Физическое развитие».

- М.С. Анисимова М.С., Т.В. Хабарова «Двигательная деятельность детей 5-7 лет. ФГОС», где предложены варианты распределения программного материала по овладению детьми старшего дошкольного возраста основами двигательной культуры в процессе совместной деятельности со взрослым в образовательном процессе детского сада.

Предлагаемый опыт организации работы с детьми по формированию основ здорового образа жизни у дошкольников может применяться воспитателями младших, средних, старших, подготовительных групп дошкольных образовательных учреждений, специалистами детского сада: инструктором по физической культуре, родителями воспитанников в семейных досугах.

Раздел II

Технология опыта

Целью педагогической деятельности в данном направлении является обеспечение положительной динамики сформированности основ здорового образа жизни у дошкольников через систему физкультурно – оздоровительной работы в тесном взаимодействии с семьями воспитанников.

Достижению поставленной цели способствуют следующие задачи:

- поиск и изучение соответствующей методической, психолого-педагогической литературы по проблеме исследования;
- формирование у дошкольников представления о здоровом образе жизни;
- создание системы работы педагогов ДОО, направленной на повышение педагогической компетентности родителей (законных представителей) воспитанников в вопросах формирования навыков здорового образа жизни;
- повышение интереса родителей воспитанников к участию в физкультурных и оздоровительных мероприятиях совместно с детьми.
- подбор и создание образовательных ресурсов (в новостной ленте, статьи, видео-, аудио-, фотоматериалы) для родителей (законных

представителей) по формированию у детей дошкольного возраста навыков здорового образа жизни.

Реализация опыта осуществлялась в трех взаимосвязанных этапах.

I этап – аналитико – диагностический.

Цель: выявление сформированности основ здорового образа жизни среди детей и родителей (законных представителей).

На основе методики И.Н. Новиковой была проведена предварительная диагностика.

По результатам предварительной диагностики было выявлено, что у 3% детей очень низкий уровень сформированности основ здорового образа жизни, у 30% - низкий уровень, у 49% - средний уровень, у 18% - высокий уровень. Данные результаты определили дальнейшую работу автора в рамках данной проблемы.

II этап – основной

Цель: создание системы физкультурно-оздоровительной работы, способствующей повышению уровня взаимодействия детского сада и семьи по формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста.

Для достижения цели изучена методическая литература, создана развивающая предметно-пространственная среда, разработан перспективный план совместной работы с родителями (законными представителями) по физкультурно - оздоровительной работе (*приложение №3*), разработаны методические материалы для родителей (*приложение №4*), проведены открытые мероприятия, мастер-классы, конкурсы и акции.

Педагогическая работа по созданию системы физкультурно-оздоровительной работы по формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста совместно с родителями (законными представителями), включает в себя следующие направления:

1. Создание развивающей предметно-пространственной среды.
2. Совместная деятельность детей и родителей (законных представителей).
3. Взаимодействие с педагогическим коллективом.

Развивающая предметно-пространственная среда.

Выбор материалов, оборудования, методических приемов при проектировании воспитательно - образовательного процесса происходил в соответствии с индивидуальными и возрастными особенностями воспитанников.

По формированию основ здорового образа жизни для дошкольников накоплен обширный наглядный материал, который применялся в различных видах детской деятельности.

В группах организованы центры двигательной активности. Роль этого центра состоит в обогащении набора подвижных игр: педагог объясняет правила, дети обучаются игре и вспоминают её в самостоятельной деятельности (в детском саду, на прогулке, дома). Насыщенность центра двигательной

активности предметами для игр и тренажёрами развивает моторику и координацию движений у детей, способствуют укреплению мышц. Регулярное выполнение двигательных упражнений повышает выносливость организма и усиливает сопротивляемость сезонным заболеваниям.

Наполняемость центров двигательной активности:

картотека подвижных игр: игры с обручами («Юла», «Догони обруч», «Кто дальше?»), игры с бумажными стрелами и самолетиками («Догони голубя», «Чей самолет пролетит дальше?», «Подбрось и быстро поймай», «Поиграем с бумажным мячиком»), подвижные игры («Цветные автомобили», «Найди себе пару», «Мы -веселые ребята», «Совушка», «Кто скорее добежит до флажка», «Самый ловкий», «Ловишки с лентами», «Зайцы и сторож», «Лягушки», «Скок -поскок», «Зайчата», «Поезд», «Жеребята», «Солнце и дождик», «Найди свой лист», «На прогулке», «Найдите флажки», «Козочки»), игры с бегом («Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет»), игры с прыжками («Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву»), игры с метанием и ловлей («Кто назвал, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом»), игры с подлезанием и лазанием («Перелет птиц», «Ловля обезьян»), игры – эстафеты («Кто скорее через препятствие к флажку», «веселые соревнования», «Чья команда больше мячей забросит в корзину»).

картотека игр, связанных с личной гигиеной, режимом дня, здоровым образом жизни: дидактические игры («Мой организм», «Здоровые зубы», «Режим дня», «Уши мыть или не мыть», «Глаза», «Витамины», игры-этюды («Вот как Галю одевали», «Куклу кормили?», «Братишки», «Подружки», «Уж я косу заплету», «Что взяла кладу на место»).

картотека физкультминуток;
утренних гимнастик;
бодрящих гимнастик после сна;
дыхательных гимнастик;
пальчиковых гимнастик;
картотека считалок.

Наглядно-дидактические пособия: серия «Мир в картинках» («Спортивный инвентарь»), серия «Рассказы по картинкам» («Зимние виды спорта», «Летние виды спорта», «Распорядок дня»), плакаты («Зимние виды спорта», «Летние виды спорта»), книги, раскраски, альбомы по спортивной тематике.

Физкультурный зал оборудован в соответствии с требованиями и с учетом возрастных особенностей детей. Здесь имеется разнообразное оборудование. Это и фабричное спортивное оборудование; шведские стенки скамейки, мишени, дуги для подлезания, фитболы, мячи, обручи, гимнастические палки, мягкие модули массажные мячики, колечки суджок, сухой бассейн, детские тренажеры, лыжи, санки, велосипеды, самокаты для занятий физической культурой на улице. Здесь можно увидеть различные массажные и ребристые дорожки, для профилактики плоскостопия, кольцебросы, серсо, мягкие мишени, разноцветные флажки, ленты, косички, султанчики, баскетбольные кольца различной высоты (стационарные для старших дошкольников и напольные со звуковым

сопровождением для малышей).

В холе перед спортивным залом оборудован стенд «Здоровая семья – здоровое будущее» на котором постоянно размещается различная информация для родителей в форме памяток, подборок игр, информация об актуальных событиях, спортивной тематики в селе, фотоотчеты о различных спортивных событиях в детском саду.

Построение предметно-развивающей среды взрослыми позволило организовать как совместную, так и самостоятельную деятельность детей. В этом случае среда выполняла образовательную, развивающую, воспитывающую, стимулирующую, организационную, коммуникативную функции, была ориентирована на развитие самостоятельности и самостоятельности ребенка.

Совместная деятельность детей и родителей (законных представителей)

В соответствии с поставленными целями и задачами педагогической деятельности в рамках опыта реализовывалась система физкультурно – оздоровительной работы по формированию здорового образа жизни у дошкольников в тесном взаимодействии с семьями воспитанников.

Для выстраивания партнерства с родителями воспитанников, учитывались следующие **принципы взаимодействия с семьей**:

1. *Доброжелательный стиль общения педагогов с родителями* предполагает позитивный настрой на общение, на котором строится вся работа педагогов группы с родителями. В общении в социальных сетях педагога с родителями неуместны категоричность, требовательный тон.

2. *Индивидуальный подход к родителям (законным представителям)* - воспитатель, общаясь с родителями, должен чувствовать ситуацию, настроение мамы или папы. Здесь пригодится и человеческое и педагогическое умение воспитателя успокоить родителя, посочувствовать и вместе подумать, как помочь ребенку в той или иной ситуации.

3. *Личностная заинтересованность родителей* - родители должны видеть во взаимодействии личностный смысл, который поможет им правильно строить общение и совместную деятельность с ребёнком, сделать педагогическую позицию адекватной, гибкой, прогностической.

4. *Сотрудничество, а не наставничество.* Современные папы и мамы, в большинстве своем, люди грамотные, и, конечно, хорошо знающие, как им надо воспитывать своих собственных детей. Поэтому позиция наставления и простой пропаганды педагогических знаний, сегодня вряд ли принесет положительные результаты. Гораздо эффективнее будут создание атмосферы взаимопомощи и поддержки семьи в сложных педагогических ситуациях.

5. *Динамичность.* Детский сад сегодня должен находиться в режиме развития, а не функционирования, представлять собой мобильную систему, быстро реагировать на изменения социального состава родителей, их образовательные потребности и воспитательные запросы.

Для формирования здорового образа жизни применялись следующие формы организации с семьей.

1. Наглядное получение информации.

Данная форма работы позволила решить задачи ознакомления родителей с условиями, содержанием и методами воспитания здорового ребенка в условиях детского сада; пропаганду, направленную на оздоровление детей.

Были созданы: памятки, буклеты, физкультурные уголки, лэпбуки, информационные листовки (*приложение №3*).

Родители были знакомлены:

- с результатами диагностики состояния здоровья и его психомоторного развития;
- с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.

Целенаправленная санитарно-просветительская работа, пропагандирующая общегигиенические требования, режим и полноценное сбалансированное питание, закаливание позволила повысить компетентность родителей в формировании здорового образа жизни у родителей.

2. Совместная деятельность.

Родители принимали активное участие в совместных мероприятиях с детьми на которых рассказывали о семейных спортивных традициях, об интересно организованном досуге, показывали фотографии, играли в различные игры.

С родителями (законными представителями) воспитанников проводились такие мероприятия как:

- открытые физкультурные мероприятия для родителей, которые дали возможность наглядно продемонстрировать состояние физического развития детей и их физическую подготовленность. Родители ознакомились с большим перечнем доступных упражнений и подвижных игр, способствующих развитию у детей двигательных навыков. Освоили методы обучения упражнениям, чтобы в результате повторений закрепить приобретенные навыки. (открытое интегрированное занятие по физической культуре в старшей группе «Путешествие на остров «Здоровячков» (*приложение №5*);

- дни открытых дверей в спортивном зале, которые помогли детям совместно с родителями удовлетворить потребность в двигательной активности по своему выбору, отдавая предпочтения своим любимым упражнениям, а родителям узнать предпочтения своего ребёнка в выборе вида движения и уровне его освоения, а также получить положительные эмоции при совместной двигательной активности;

- физкультурные праздники, способствующие приобщению детей и родителей к физической культуре и спорту, совершенствованию движений. («День защиты детей», «Семь лепестков здоровья», «Неразлучники»). Они воспитывают у детей дисциплинированность, ответственность, дружбу. А также совместная двигательная деятельность способствует созданию положительных

эмоций, бодрого настроения, что является важным условием активного отдыха;

- мастер-классы, которые помогли освоить и последующем применить родителями здоровьесберегающие технологии в домашних условиях.

В результате взаимодействия детского сада с семьями воспитанников, родители вместе с детьми принимают активное участие в разработке, подготовке, проведении культурно-досуговых мероприятий: Днях Здоровья, Тематических неделях, участвуют в туристических походах и совместных поездках выходного дня.

3. Дистанционная работа.

В последние годы дистанционная работа стала неотъемлемой частью образовательного процесса. Периодические карантин и дистанционный режим обучения тесно вошли в работу и режим детского сада. Поэтому в ДОО было создано сообщество в социальной сети «ВКонтакте» <https://vk.com/club194137698>, в котором размещается информация как для воспитанников, так в большей степени и для родителей.

Эта группа позволяет централизованно размещать информацию в новостной ленте, загружать документы, видео-, аудио-, фотоматериалы.

В целях эффективной организации партнерства детского сада и семьи по формированию здорового образа жизни в группе размещаются памятки, буклеты, консультации, фотоальбомы, видеоматериалы.

На стене в группе размещается актуальная информация по здоровьесбережению, ссылки на конкурсы, видеоматериалы, памятки, консультации для родителей.

Интересной формой работы стало проведение совместных акций «Зарядка вместе с папой», «Семейные выходные» (*приложение №6*) и интернет-конкурсов (фотоконкурсов).

- «Наша спортивная семья», конкурс, направленный на пропаганду здорового образа жизни.
- Фотоконкурс «Мой любимый вид спорта» (*приложение №7*).

Взаимодействие с педагогическим коллективом

Для формирования у дошкольников здорового образа жизни планомерно велась работа с педагогами.

Для повышения уровня их знаний о здоровье и ЗОЖ, в методическом кабинете ДОО создана подборка книг и материалов по санитарно-гигиеническому, экологическому, социальному, педагогическому аспектам ЗОЖ.

В практике с педагогами использовались следующие формы работы: изучение литературы о ЗОЖ, консультации, открытые мероприятия, семинары, мастер-классы, тематические педагогические советы.

Для систематизации знаний педагогов о ЗОЖ были проведены следующие консультации: «Что такое здоровый образ жизни», «Представления

дошкольников о здоровье и здоровом образе жизни», «Организация здоровьесберегающего пространства», «Психологический комфорт в детском саду и дома».

Мероприятия по укреплению здоровья ребёнка, проводимые в детском саду, дополняются ежедневными упражнениями и играми в домашних условиях с учётом индивидуальности ребёнка.

Таким образом у детей формируется положительное отношение к занятиям физической культурой. Взаимодействие с родителями ведёт к единству. Такое сотрудничество улучшает взаимопонимание и повышает степень доверия родителей к ДООУ.

3 этап - аналитико-обобщающий.

На данном этапе решались следующие задачи:

обработка результатов и анализ уровня сформированности основ здорового образа жизни среди детей и родителей (законных представителей);

внесение изменений в систему физкультурно-оздоровительной работы в детском саду.

Практика показывает, что применение системы физкультурно-оздоровительной работы во взаимодействии детского сада и семьи по формированию основ здорового образа жизни у дошкольников действенна и значима.

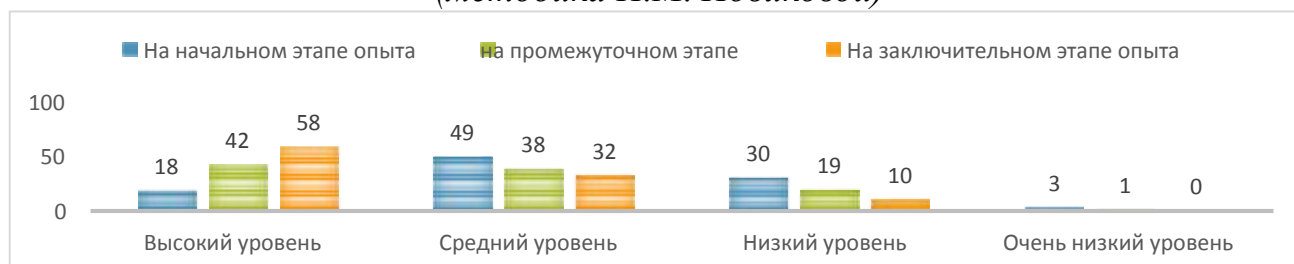
Раздел III

Результативность опыта

Критерием результативности опыта является повышение показателя уровня сформированности основ здорового образа жизни у дошкольников посредством системы физкультурно-оздоровительной работы во взаимодействии с семьей.

В результате мониторинга по формированию основ здорового образа жизни посредством системы физкультурно-оздоровительной работы наблюдается тенденция роста процентного показателя (диаграмма №1).

Сравнительная диаграмма уровня формирования представлений о здоровом образе жизни у дошкольников (методика И.М. Новиковой)



Анализ уровня сформированности основ здорового образа жизни у детей

на заключительном этапе опыта позволил выделить значительные изменения, произошедшие в сознании и поведении дошкольников. До 58% увеличилось количество детей с высоким уровнем сформированности представлений о здоровом образе жизни и соответствующих навыков. 32% - средний уровень; 10% - низкий уровень; 0% - очень низкий уровень.

У детей сформировалось правильное представление:

- о здоровом образе жизни, как об активной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья; о здоровье как о состоянии физического и психологического благополучия организма;
- о природных и социальных факторах вреда и пользы для здоровья;
- о некоторых способах укрепления здоровья и предупреждения заболеваний на основе личного опыта и сведений, полученных от взрослых;
- о возможных причинах заболеваний.

Дошкольники стали осознавать значение для здоровья ЗОЖ, а также значение для здоровья и ЗОЖ состояния окружающей природной и социальной среды;

Дети стали активнее и самостоятельнее в своих суждениях и высказываниях. Представления о ЗОЖ носят элементарный, но целостный характер.

Воспитанники проявляют инициативу и самостоятельность при подготовке и проведении оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий на основе осознания их необходимости.

Анализ анкетирования, направленного на выявление формирования у родителей (законных представителей) представлений о ЗОЖ у дошкольников в семье, показал качественные и количественные изменения в отношении родителей к данной проблеме.

Сравнительный анализ уровня сформированности у родителей (законных представителей) социально-педагогических условий формирования представлений о ЗОЖ у дошкольников в семье.

Вопросы анкеты:	На начальном этапе	На промежуточном этапе	На обобщающем этапе
1. Как Вы считаете, необходимо ли формировать представления о здоровом образе жизни у Вашего ребенка?	71 %	82%	94%
2. Необходимы ли Вашему ребенку занятия физической культурой?	69 %	74%	84%
3. Стремитесь ли Вы организовать соблюдение ребенком режима дня дома?	45 %	56%	72%
4. Способствует ли Ваше поведение, направленное на укрепление и поддержание своего здоровья, формированию представлений Вашего ребенка о здоровом образе жизни?	34%	47%	65%

5. Испытываете ли Вы необходимость в специальном сотрудничестве с педагогами дошкольного учреждения, которое посещает Ваш ребенок, в вопросах укрепления и сохранения здоровья, формирования здорового образа жизни?	27%	64%	82%
6. Удовлетворены ли Вы работой ДОУ по повышению уровня знаний у воспитанников по формированию здорового образа жизни?	40%	78%	95%

Таким образом, можно говорить о том, что благодаря созданной системе физкультурно-оздоровительной работы, способствующей повышению уровня взаимодействия детского сада и семьи по формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста, большинство родителей со временем понимают, что их привлечение в педагогическую работу детского сада, активное участие в образовательном процессе важно не для педагога, а для развития и здоровья их собственного ребёнка.

Исходя из этого, можно сделать вывод о перспективности дальнейшей работы по формированию у родителей активной воспитательной позиции, а также поиска и внедрения новых форм и методов работы.

Библиографический список

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка/ В.Г. Алямовская. – М: Аркти, 1993 – 132с.
2. Большой толковый словарь правильной русской речи: 8000 слов и выражений / Л. И. Скворцов. - М.: 000 «Издательство Оникс»: 000 «Издательство «Мир и Образование», 2009.
3. Брехман, И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье / И.И. Брехман — Л., 2013.
4. Волошина Л.Н. Теория и практика развития здоровьесберегающего образовательного пространства в комплексе «дошкольное учреждение - педагогический колледж»: моногр. – Белгород: Изд-во БелГУ, 2005. -320с.
5. Воронин А.С. Словарь терминов по общей и социальной педагогике. ГОУ ВПО УГТУ-УПИ – 2006.
6. Глазырина, Л.Д. Физическая культура – дошкольникам (младший, средний и старший возраст) 3 книги /Л. Д. Глазырина- М.,2007.
7. Доронова Т. Взаимодействие дошкольного учреждения с родителями. // Дошкольное воспитание. - 2004. - №1. - С.60.
8. Доскин В.П., Голубева А.Г. Растим детей здоровыми / В.П Доскин., А.Г. Голубева – М.: 2005.
9. Евдокимова Н.В., Додокина Н.В., Кудрявцева Е.А. Детский сад и семья: методика работы с родителями: Пособие для педагогов и родителей / Н.В. Евдокимова, Н.В. Додокина, Е.А. Кудрявцева – М.: Мозаика — Синтез, 2007. —167 с.
10. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века. / Сост. Е.Ю.Антонов, М.Н.Кузнецова, Т.Ф. Саулина./ Сост. Е.Ю.Антонов, М.Н.Кузнецова, Т.Ф. Саулина / — М.: 2000.
11. Клименко, О. А. Социальные сети как средство обучения и взаимодействия участников образовательного процесса // Теория и практика образования в современном мире: материалы Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, февраль 2012 г.). – СПб.: Реноме, 2012. – с. 405.
12. Федеральный Государственный Образовательный Стандарт дошкольного образования. – Режим доступа: <http://www.rg.ru/2013/11/25/doshk-standart-dok.html>
13. https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D0%B5%D1%82%D1%8C
14. <https://www.mnogo-otvetov.ru/computery/chto-takoe-onlajn-i-offlajn-v-internete/>
15. <http://doshvoznrast.ru/rabrod/konsultacrod103.htm>
16. <http://www.rg.ru/2013/11/25/doshk-standartdok.html>.
17. <http://enc-dic.com/ozhegov/Zdorove-10057/>
18. <https://www.1urok.ru/categories/19/articles/20223>

Приложение к опыту

- 1. Приложение №1** – Методика И.М. Новиковой «Сформированность представлений о здоровом образе жизни у дошкольников»
- 2. Приложение №2** – Анкетирование для родителей (законных представителей) социально-педагогических условий формирования представлений о ЗОЖ у дошкольников в семье.
- 3. Приложение №3** – Методические материалы для родителей (законных представителей)
- 4. Приложение №4** – Перспективный план совместной работы с родителями (законными представителями) по физкультурно - оздоровительной работе.
- 5. Приложение №5** – Конспекты открытых занятий.
- 6. Приложение №6** – Фотоматериалы и краткое описание акции «Спортивное увлечение нашей семьи», «Зарядка вместе с папой».
- 7. Приложение №7** – Фотоматериалы конкурса «Мой любимый вид спорта».

Методика И.М. Новиковой «Сформированность представлений о здоровом образе жизни у дошкольников»

Пояснительная записка

В данном приложении представлены диагностические материалы для выявления уровня сформированности представлений детей о здоровом образе жизни.

В данной методике исследуется уровень представлений детей о здоровом образе жизни. Для этого, с опорой на материалы Е. Н. Васильевой, Л.Г. Касьяновой и разработки автора, был сконструирован оригинальный диагностический комплекс, включающий беседу, диагностические задания, проблемные ситуации, рисуночный тест, вербальный тест, наблюдения за детьми в специально организованной игровой деятельности, в режимные моменты и в свободном общении.

Дошкольники отличаются друг от друга по уровню развития познавательной деятельности, поэтому авторы пособия, частично опираясь на показатели и критерии оценки представлений о ЗОЖ, предложенные Л.Г. Касьяновой^[1], разработали следующие показатели и критерии качественного анализа когнитивного и поведенческого компонентов представлений о здоровом образе жизни: полнота, осознанность, обобщенность, системность, инициативность, самостоятельность.

Показатели качественного анализа представлений дошкольников 5–7 лет о здоровом образе жизни, оцениваемые в условных баллах по 4-балльной системе в направлении от высшего к низшему, приведены в таблице 1.

Таблица 1.

Оценка показателей качественного анализа представлений детей о здоровом образе жизни.

Показатель	Балл	Критерии
Когнитивный компонент		
Полнота	4	Ребенок имеет некоторые правильные представления о ЗОЖ как активной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья, о здоровье как о состоянии физического и психологического благополучия организма, о некоторых способах укрепления здоровья и предупреждения заболеваний на основе личного опыта и сведений, полученных от взрослых.
	3	Ребенок имеет элементарные представления о ЗОЖ, связывая его с некоторыми видами деятельности, необходимыми для сохранения здоровья, о здоровье как состоянии человека, когда он не боится, некоторые представления о факторах вреда и пользы для здоровья, о некоторых мерах предупреждения заболеваний, о возможных причинах заболеваний.
	2	Представления ребенка о ЗОЖ связаны с его личным опытом и носят конкретно-ситуативный характер, как трактует понятие «здоровье» как состояние человека, когда он выздоравливает после болезни; имеет элементарные представления о некоторых способах лечения заболеваний на основе собственного опыта, затрудняется объяснить значение для здоровья различных его видов деятельности, не имеет представлений о влиянии на здоровье факторов окружающей среды, о возможных причинах заболеваний.
	1	Ребенок затрудняется объяснить понятия «здоровье», значение для здоровья различных его видов деятельности, имеет единичные представления о некоторых способах лечения заболеваний на основе личного опыта; не имеет представлений о факторах вреда и пользы для здоровья.
Осознанность	4	Ребенок осознает значение для здоровья ЗОЖ, а также значение для здоровья и ЗОЖ состояния окружающей среды.
	3	Ребенок способен к осознанию значения для здоровья некоторых проявлений образа жизни, значения для здоровья и ЗОЖ некоторых факторов окружающей среды, при этом ему требуется помощь в виде направляющих вопросов и конкретных жизненных примеров.

Показатель	Балл	Критерии
Когнитивный компонент		
	2	Ребенок понимает зависимость здоровья от некоторых проявлений образа жизни, при этом ему требуется помощь в виде направляющих вопросов и конкретных жизненных примеров; не осознает зависимость здоровья от окружающей среды.
	1	Ребенок не осознает зависимость здоровья от образа жизни и влияния окружающей среды.
Обобщенность	4	Ребенок способен выделить направленную на формирование ЗОЖ сущность различных видов деятельности, предметов, объектов и явлений окружающей действительности; он активен и самостоятелен в своих суждениях и высказываниях.
	3	Ребенок способен выделить направленную на формирование ЗОЖ сущность некоторых видов деятельности, предметов, объектов и явлений окружающей действительности; для этого ему требуется эмоционально-стимулирующая помощь взрослых и жизненные примеры.
	2	Ребенок способен выделить направленную на формирование ЗОЖ сущность некоторых видов деятельности, предметов окружающей действительности; для этого ему требуется эмоционально-стимулирующая помощь взрослого, жизненные примеры.
	1	Ребенок не способен выделить направленную на формирование ЗОЖ сущность самостоятельных здоровых видов деятельности и предметов окружающей действительности.
Системность	4	Представления ребенка о ЗОЖ носят элементарный, но целостный характер.
	3	У ребенка сформированы единичные представления о ЗОЖ.
	2	У ребенка сформированы отрывочные, бессистемные представления о здоровье и болезни с учетом влияния окружающей среды.
	1	У ребенка сформированы отрывочные, бессистемные представления о здоровье и болезни без учета влияния окружающей среды.
Поведенческий компонент		
Инициативность	4	Ребенок проявляет инициативу при подготовке и проведении оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий на основе осознания их необходимости по следам обучения.
	3	Ребенок может проявить инициативу в ситуациях одобрительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий, но она связана с его положительным эмоционально-чувственным переживанием.

Показатель	Балл	Критерии
Поведенческий компонент		
Самостоятельность	2	Ребенок проявляет инициативу на основе подражания другим детям, но осознанности и потребности в этих мероприятиях нет.
	1	Ребенок инициативу не проявляет.
	4	Ребенок проявляет самостоятельность при подготовке и проведении оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий на основе осознания их необходимости; присваивает переданный взрослыми опыт, переносит его в самостоятельную деятельность.
	3	Ребенок может проявлять самостоятельность в ходе оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий, но она связана с его положительным эмоционально-чувственным переживанием по следам обучения; частично присваивает переданный взрослыми опыт, переносит его в самостоятельную деятельность.
	2	Ребенок проявляет самостоятельность на основе подражания другим детям, но осознанности и потребности в этих мероприятиях нет; частично присваивает переданный опыт, но затрудняется переносить его в самостоятельную деятельность.
	1	Ребенок не проявляет самостоятельность.

При оценке результатов условным баллом оценивается каждый из выделенных критериев.

Успешность ответов детей на каждый вопрос беседы и выполнения 2–9 заданий диагностического комплекса можно оценить условным баллом К, отражающим уровень когнитивного компонента представлений, по формуле:

$$K = ВП + ВОС + ВОБ + ВС,$$

где ВП – оценка полноты представлений, ВОС – оценка осознанности представлений, ВОБ – оценка обобщенности представлений, ВС – оценка системности представлений.

Максимального значения 16 условный балл К достигает при высоком уровне каждого из выделенных критериев:

$$K_{\max} = 4 + 4 + 4 + 4 = 16;$$

минимального значения 4 условный балл К достигает при очень низком уровне каждого из выделенных критериев:

$$K_{\min} = 1 + 1 + 1 + 1 = 4.$$

Таким образом, ответы на вопросы беседы и выполнение 2–9 заданий диагностического комплекса могут быть оценены в диапазоне от 16 до 4 баллов, на основании чего мы предлагаем следующую шкалу оценки уровней успешности:

высокий уровень – 16—13 баллов;

средний уровень – 12–9 баллов;

низкий уровень – 8–5 баллов;

очень низкий уровень – 4 балла.

Условный балл П, отражающий уровень поведенческого компонента представлений по результатам диагностических наблюдений за детьми в режимные моменты и в свободном общении (задание 10 диагностического комплекса), можно вычислить по формуле:

$$П = ВИ + ВСАМ,$$

где ВИ – оценка инициативности представлений, ВСАМ – оценка самостоятельности представлений.

Максимального значения 8 условный балл П достигает при высоком уровне каждого из выделенных критериев:

$$П_{\max} = 4 + 4 = 8;$$

минимального значения 2 условный балл П достигает при очень низком уровне каждого из выделенных критериев:

$$П_{\min} = 1 + 1 = 2.$$

Таким образом, результаты наблюдений за детьми в режимные моменты и в свободном общении могут быть оценены в диапазоне от 8 до 2 баллов, на основании чего мы предлагаем следующую шкалу оценки уровней успешности:

высокий уровень – 8–7 баллов;

средний уровень – 6–5 баллов;
низкий уровень – 4–3 балла;
очень низкий уровень – 2 балла.

Индивидуальная оценка представлений с учетом выраженности показателей и критериев по каждому диагностическому заданию позволяет оценить в баллах уровни представлений дошкольников о ЗОЖ.

Оценка в баллах носит условный характер и введена с целью прослеживания динамики представлений, при этом основное внимание необходимо уделить углубленному качественному анализу результатов диагностики

Проанализировав статистические методы, рекомендованные к использованию в педагогических исследованиях, мы отказались от применения комплексной оценки результатов, так как использовали порядковую шкалу оценки. На основе выделенных критериев определены 4 уровня успешности выполнения заданий, отражающие уровни представлений детей о ЗОЖ.

Высокий уровень – ребенок имеет некоторые правильные представления о ЗОЖ как активной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья; о здоровье как о состоянии физического и психологического благополучия организма; о природных и социальных факторах вреда и пользы для здоровья; о некоторых способах укрепления здоровья и предупреждения заболеваний на основе личного опыта и сведений, полученных от взрослых; о возможных причинах заболеваний. Осознает значение для здоровья ЗОЖ, а также значение для здоровья и ЗОЖ состояния окружающей природной и социальной среды; способен выявить направленную на формирование ЗОЖ сущность различных видов деятельности, предметов, объектов и явлений окружающей действительности. Ребенок активен и самостоятелен в своих суждениях и высказываниях; его представления о ЗОЖ носят элементарный, но целостный характер. Проявляет инициативу и самостоятельность при подготовке и проведении оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий на основе осознания их необходимости; присваивает переданный взрослыми опыт, переносит его в самостоятельную деятельность.

Средний уровень – ребенок имеет элементарные представления о ЗОЖ, связывая его с некоторыми видами деятельности, необходимыми для сохранения здоровья; о здоровье как состоянии человека, когда он не болеет; некоторые представления о природных и социальных факторах вреда и пользы для здоровья, о некоторых мерах предупреждения заболеваний, о возможных причинах заболеваний; он способен к осознанию значения для здоровья некоторых проявлений образа жизни, некоторых факторов окружающей природной и социальной среды, при этом ему требуется помощь в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров. Способен выявлять направленную на формирование ЗОЖ сущность некоторых видов деятельности, предметов, объектов и явлений окружающей действительности; для актуализации представлений ему требуется эмоционально-стимулирующая помощь взрослого и наводящие вопросы. У ребенка сформированы единичные представления о здоровье и ЗОЖ в условиях большого города. Он может проявлять инициативу и самостоятельность в ходе оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий, но она связана с его положительным эмоционально-чувственным переживанием; частично присваивает переданный взрослыми опыт и переносит его в самостоятельную деятельность.

Низкий уровень – ребенок имеет представления о здоровье как состоянии человека, когда он не болеет, о некоторых способах лечения заболеваний на основе собственного опыта; затрудняется объяснить значение для здоровья знакомых ему видов деятельности. Не имеет представлений о влиянии на здоровье факторов окружающей природной и социальной среды, о возможных причинах заболеваний. Понимает зависимость здоровья от некоторых проявлений образа жизни. Испытывает потребность в помощи в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров. Не осознает зависимость здоровья от окружающей среды; способен выявлять направленную на формирование ЗОЖ сущность некоторых видов

деятельности, предметов окружающей действительности; для актуализации представлений ему требуются эмоционально-стимулирующая помощь взрослого, наводящие вопросы и житейские примеры. У ребенка сформированы отрывочные, бессистемные представления о здоровье и болезни с учетом влияния окружающей среды. Ребенок проявляет инициативу и самостоятельность в ходе оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий на основе подражания другим детям, но осознанности и потребности в этих мероприятиях нет; частично присваивает переданный опыт, но затрудняется переносить его в самостоятельную деятельность.

Очень низкий уровень – ребенок затрудняется объяснить смысловое значение понятия «здоровье», значение для здоровья знакомых ему видов деятельности. Имеет единичные представления о некоторых способах лечения заболеваний на основе личного опыта; не имеет представлений о факторах вреда и пользы для здоровья. Не осознает зависимость здоровья от образа жизни и влияния окружающей среды; не способен выявлять направленную на формирование ЗОЖ сущность способствующих здоровью видов деятельности и предметов окружающей действительности. У ребенка сформированы отрывочные бессистемные представления о здоровье и болезни без учета влияния окружающей среды. Ребенок не проявляет инициативу и самостоятельность в ситуациях оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий, не присваивает переданный взрослыми опыт и не переносит его в самостоятельную деятельность.

Результаты проективного вербального теста в баллах не оцениваются, это задание используется для качественного анализа психологического комфорта ребенка в детском саду и дома. Оценка в баллах носит условный характер и введена с целью прослеживания динамики представлений, при этом основное внимание уделяется углубленному качественному анализу результатов исследования. Диагностическое исследование проводится индивидуально с каждым ребенком, его результаты фиксируют в протоколе.

Беседа

Беседа направлена на выяснение элементарных представлений детей о здоровье и ЗОЖ, понимания взаимосвязи между состоянием здоровья и образом жизни и строится на основе следующих вопросов:

Как ты думаешь, что такое здоровье?

От чего человек может заболеть?

Где человек может заболеть – на улице или дома?

От какой пищи человек будет здоров?

Зачем детям нужно спать днем?

Как люди лечат болезни?

Как ты думаешь, природа помогает нам быть здоровыми? Как?

Диагностическое задание «Что делать, чтобы быть здоровым?»

Задание направлено на выявление представлений об укреплении здоровья и профилактике заболеваний.

Педагог предлагает ребенку поговорить с ним «по телефону». В ходе разговора педагог выясняет, здоров ли ребенок, какое у него настроение; выражает удовлетворение тем, что ребенок здоров, и говорит: «Мой знакомый мальчик Дима очень не любит болеть. Дима просил узнать у тебя, что надо делать, чтобы не заболеть». Выслушав ответ ребенка, педагог предлагает: «Нарисуй, пожалуйста, свой ответ. Мы положим твой рисунок в большой конверт и отошлем Диме». После выполнения задания педагог предлагает ребенку пояснить свой рисунок и фиксирует эти пояснения.

Диагностическое задание «Полезная покупка»

Задание направлено на выявление представлений о полезных для здоровья предметах.

В качестве «товаров» могут быть использованы чеснок, лук, яблоко, зубная щетка, мыло, кукла, самолет, калейдоскоп. Педагог показывает на лежащие на столе предметы и

говорит ребенку: «Это магазин, в нем можно сделать разные покупки. Выбери, пожалуйста, и купи то, что полезно для здоровья». Педагог фиксирует в протоколе последовательность выбора ребенком предметов и его объяснения.

Проблемная ситуация «Необычное угощение»

Задание направлено на выявление представлений о полезных и вредных для здоровья продуктах.

Ребенку предлагают войти в кабинет, где на столе стоит поднос с «угощением», а рядом со столом на полу лежит красивая груша. На подносе разложены несколько карамелек в фантиках, печенье, недоеденный леденец, банан в потемневшей кожуре, пирожное с двумя сидящими на креме мухами (пластиковые муляжи), обкусанная и неаккуратно завернутая шоколадка, недоеденная и неаккуратно завернутая шоколадная конфета, стакан с недопитым соком.

Педагог предлагает ребенку поднять с пола грушу, и говорит: «Вкусная груша, жаль, что она грязная. Давай положим ее на поднос. Смотри, здесь кто-то ел вкусную еду и немного оставил нам. Может, угостимся? Что ты выберешь?» В протоколе фиксируют последовательность выбора «угощения» только если ребенок настаивает на нем, несмотря на то, что его внимание обратили на недоброкачество продукта. В этом случае «угощение» у ребенка забирают, разъясняют опасность употребления такого продукта в пищу и заменяют «угощение» полноценным продуктом.

Проблемная ситуация «Место для отдыха»

Задание направлено на выявление представлений о влиянии окружающей среды на здоровье людей.

Ребенку предъявляют четыре картинки, на которых изображены:

- 1) улица большого города, по которой едет транспорт;
- 2) лесная поляна с ромашками;
- 3) комната с сидящим перед телевизором мальчиком;

4) предметы одежды, бытовой техники и косметики. Педагог говорит: «В выходной день людям надо хорошо отдохнуть и набраться сил. Провести выходной можно по-разному: можно гулять по шумной улице, где едут машины; можно поехать с родителями в лес или в парк, где растут цветы, и дышать свежим воздухом; можно отправиться в большой магазин; можно остаться дома и долго смотреть телевизор. Как тебе нравится отдыхать? Выбери и покажи картинку».

Тест «Полезная для здоровья покупка»

Задание направлено на выявление представлений о полезных для здоровья предметах и проводится через неделю после выполнения детьми диагностического задания «Полезная покупка».^[2]

Педагог говорит ребенку: «Представь, что мы с тобой пойдем в большой магазин, где можно купить игрушки, еду, одежду, книги, бытовую технику и многое другое. Нарисуй, пожалуйста, что полезное для здоровья ты выберешь и купишь в этом магазине». После выполнения задания педагог предлагает ребенку пояснить свой рисунок и фиксирует эти пояснения.

Игровая ситуация «Больница»

Ситуация специально организована для анализа отношения к роли больного.

Ребенку предлагают поиграть в «Больницу», выбрать для себя роль в этой игре, затем объяснить свой выбор.

Игровая ситуация «Телевизор дома»

Ситуация организована для выявления представлений о влиянии на здоровье просмотра телевизионных передач.

Во время подготовки атрибутов для сюжетно-ролевой игры «Семья» неожиданно для ребенка педагог, исполняя роль представителя службы доставки товаров на дом, вносит

коробку с «телевизором», устанавливает его. Во время «настройки» «телевизора» выясняет заинтересованность и предпочтения ребенка в просмотре телевизионных передач и рекламы, основания выбора передачи, длительность просмотра.

Игровая ситуация «Компьютерные игры»

Ситуация организована для выявления представлений о влиянии на здоровье компьютерных игр.

Ребенку предлагают совместно с педагогом подготовить атрибуты для сюжетно-ролевой игры «Магазин». Во время этой деятельности педагог открывает коробку, в которой находятся диски с компьютерными играми и клавиатура компьютера. Выясняет желание ребенка приобрести эти вещи в «магазине», предпочтения при выборе игр, уточняет наличие игрового опыта, доступность компьютера дома, отношение ребенка к компьютерным играм.

Наблюдения за детьми в режимные моменты и в свободном общении

Наблюдения направлены: а) на изучение потребностей детей в выполнении гигиенических и закаливающих мероприятий; включают наблюдения за мытьем рук, полосканием полости рта после еды, поведением во время утренней гимнастики, закаливающих мероприятий, прогулки, подготовки к дневному сну, свободной игровой деятельности; б) на изучение психологического климата в группе через эмоциональное принятие или непринятие детьми педагогов.

Проективный вербальный метод

Метод, предложенный Е.Н. Васильевой, направлен на изучение психологического климата в семье и в детском саду через личностные ожидания детей в отношении взрослых (педагогов и родителей).

В I серии этого метода ребенку предлагают прогнозировать поведение воспитателя в ситуациях собственного успеха или неуспеха. Педагог предъявляет ребенку четыре ситуации, после каждой из которых задает вопросы: «Что скажет тебе воспитатель? Он поверит, что это сделал(а) ты?»

Ситуация 1. Успех ребенка.

Воспитатель попросила тебя собрать в парке и принести в детский сад для занятия разноцветные листья. Ты собрал(а) очень красивый букет из осенних листьев, они были разные: желтые и красные, резные и гладкие; некоторые листья были маленькие и блестящие. Никто из родителей не помогал тебе собирать этот букет. Ты принес(ла) этот букет в детский сад и отдал(а) его воспитателю.

Ситуация 2. Возможный неуспех ребенка.

Вы с ребятами сделали из твоих красивых листьев аппликации «Осенний ковер», оставили их на столах и ушли на музыкальное занятие. Когда вы вернулись, то увидели, что две работы лежат на полу и листочки на них оторваны. Воспитатель спросила: «Кто это сделал?» Все дети почему-то показали на тебя.

Ситуация 3. Явный неуспех ребенка.

Перед обедом ты накрывал(а) на столы, но расшалился(ась) и был(а) очень невнимателен(льна): неправильно расставил(а) чашки, забыл(а) положить вилки, а на один стол не поставил(а) даже хлебницу. Воспитатель увидела все это и подозвала тебя.

Ситуация 4. Успех ребенка.

Утром в вашу группу пришел новый мальчик (девочка), он(а) почему-то был расстроен(а) и грустил(а). Ты успокоил(а) его(ее), показал(а) игрушки и книжки, потом предложил(а) вместе поиграть. Мальчик (девочка) обрадовался(ась) и с удовольствием играл(а) с тобой.

Во II серии ребенку предъявляют сюжетные картинки, отражающие три различные ситуации поведения: нечаянный отрицательный поступок; преднамеренный отрицательный поступок; положительный поступок. Предъявление каждой картинки сопровождается небольшим рассказом, поясняющим изображенную ситуацию, с помощью которого ребенок

ставится на место воображаемого героя в соответствии с полом. Затем у ребенка спрашивают: «Как отреагирует на произошедшее воспитатель: что скажет, что сделает?»

Ситуация 1. Нечаянный отрицательный поступок.

Ты, как и этот мальчик (девочка), взял(а) лейку и стал(а) поливать цветы. Но неожиданно ты слишком сильно наклонил(а) лейку и вода пролилась на пол. Что скажет тебе воспитатель? Она будет ругать тебя?

Ситуация 2. Преднамеренный отрицательный поступок.

Ты, как и этот мальчик (девочка), неаккуратно играл(а) с игрушками. Сломал(а) барабан, разбросал(а) кубики, порвал(а) книжку. Как ты думаешь, что тебе скажет воспитатель? Она будет тебя ругать? Накажет?

Ситуация 3. Положительный поступок.

Однажды ты решил(а), как этот мальчик (девочка), навести порядок в игровом уголке: ты аккуратно разложил(а) по местам все игрушки и коробки с играми. Как ты думаешь, что скажет тебе воспитатель? Она будет довольна тобой или ей будет все равно?

В III серии проективного метода для выявления характера личностных ожиданий детей по отношению к близкому взрослому (матери) изучают прогнозирование ребенком особенностей поведения матери в ситуациях собственного успеха или неуспеха. Педагог предъявляет ребенку четыре ситуации, после каждой из которых задает вопросы: «Что скажет тебе мама? Она поверит, что это сделал(а) ты? Если это сделал(а) не ты и сказал(а) маме об этом, она поверит тебе или воспитателю?»

Ситуация 1. Успех ребенка.

Воспитатель сказала маме, что сегодня, когда вы играли в новую игру, ты был(а) очень внимателен(льна), запомнил(а) и выполнял(а) правила, поэтому несколько раз подряд выиграл(а).

Ситуация 2. Возможный неуспех.

Воспитатель рассказала маме, что сегодня ты вместе с детьми рассматривал(а) новую книжку, а потом оказалось, что кто-то из детей сильно помял страницы в книжке.

Ситуация 3. Явный неуспех.

Воспитатель рассказала маме, что ты сегодня очень плохо мыл(а) руки после прогулки – намочил(а) рукава, налил(а) воду на пол, забыл(а) воспользоваться мылом.

Ситуация 4. Успех ребенка.

Воспитатель сказала маме, что вы собирались на прогулку и один мальчик не мог застегнуть молнию на куртке. Дети пробовали ему помочь, но ни у кого не получилось. Ты же сразу сумел(а) застегнуть эту молнию и помог(ла) мальчику быстро собраться на улицу.

В IV серии проективного метода ребенку предъявляют три сюжетные картинки, отражающие различные ситуации поведения ребенка. Предъявление каждой картинки сопровождается небольшим рассказом, поясняющим изображенную ситуацию, с помощью которого ребенок ставится на место воображаемого героя в соответствии с полом. После каждого рассказа ребенку задают вопросы: «Что скажет тебе мама? Она будет довольна тобой? Что делает мама?»

Ситуация 1. Нечаянный отрицательный поступок.

Ты взял(а) мамину шкатулку и достал(а) новые бусы. Неожиданно ниточка разорвалась, и бусы рассыпались.

Ты хотел(а) взять с верхней полочки шкафа конфету, но неожиданно вазочка с конфетами упала на пол и разбилась.

Ситуация 2. Преднамеренный отрицательный поступок.

Воспитатель рассказала маме, что во время прогулки ты подошел(ла) к другому мальчику (другой девочке), толкнул(а) его(ее) и стал(а) дразнить.

Анкета для родителей (законных представителей) социально-педагогических условий формирования представлений о ЗОЖ у дошкольников в семье.

Пояснительная записка

В данном приложении представлена анкета для родителей (законных представителей) социально-педагогических условий формирования представлений о ЗОЖ у дошкольников в семье.

Анкета, предлагаемая родителям, содержит следующие вопросы:

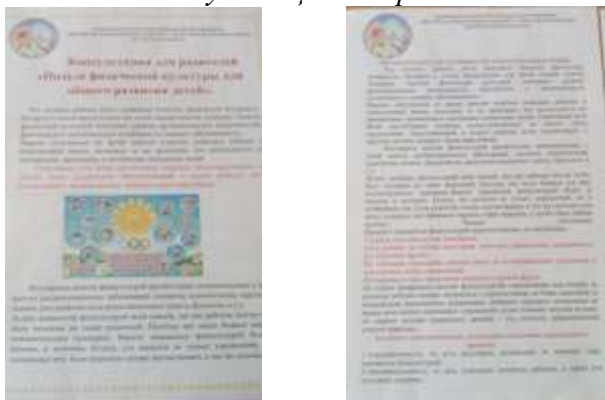
1. Как Вы оцениваете свое здоровье?
2. Удовлетворены ли Вы состоянием своего здоровья?
3. Кто в ответе за Ваше здоровье?
4. Где, в случае необходимости, Вы получаете информацию, необходимую для укрепления и поддержания здоровья?
5. Что Вы понимаете под «здоровым образом жизни»?
6. Как активно Вы используете в своей практике полученную информацию о здоровье и здоровом образе жизни?
7. Как Вы считаете, необходимо ли формировать представления о здоровом образе жизни у Вашего ребенка?
8. Какие факторы влияют на Ваше здоровье?
9. Испытываете ли Вы стресс? Если да, то укажите, пожалуйста, чем он вызван.
10. Какова, по Вашему мнению, роль психологического комфорта в самочувствии человека?
11. Что Вы делаете для укрепления и поддержания своего здоровья?
12. Вы регулярно заботитесь о своем здоровье? Как?
13. Встречает ли Ваша забота о своем здоровье поддержку других членов семьи?
14. Имеют ли члены Вашей семьи вредные привычки?
15. Как обычно Ваш ребенок проводит время, вернувшись из детского сада?
16. Стремитесь ли Вы организовать соблюдение ребенком режима дня дома?
17. От каких вредных вещей Вы стараетесь оградить своего ребенка? Как вы это делаете?
18. Как обычно Вы с ребенком проводите выходной день?
19. Сколько времени в день Вы позволяете ребенку смотреть телевизор?
20. Сколько времени в день Ваш ребенок играет в компьютерные игры?
21. Необходимы ли Вашему ребенку занятия физической культурой?
22. Считаете ли Вы необходимым закаливание Вашего ребенка?
23. Что Вы подразумеваете под рациональным питанием?
24. Из перечисленных ниже продуктов выберите пять, которые Вы купите для ребенка, чтобы его порадовать. Продукт, который вы приобретете в первую очередь, отметьте цифрой 1; приобретаемый во вторую очередь – цифрой 2 и т. д.:
печенье, банан, шоколад, мороженое, сок, леденец, жевательная резинка, гамбургер, газированная вода, яблоко, пирожное, семечки, чипсы, йогурт.
25. Способствует ли Ваше поведение, направленное на укрепление и поддержание своего здоровья, формированию представлений Вашего ребенка о здоровом образе жизни?
26. Как Вы поощряете ребенка?
27. Как Вы наказываете ребенка?
28. Что Вы делаете для предупреждения заболеваний ребенка?
29. Испытываете ли Вы необходимость в специальном сотрудничестве с педагогами дошкольного учреждения, которое посещает Ваш ребенок, в вопросах укрепления и сохранения здоровья, формирования здорового образа жизни?
30. Как Вы оцениваете здоровье своего ребенка?

Методические материалы для родителей (законных представителей)

Пояснительная записка:

В данном приложении представлены методические материалы (консультации, памятки, буклеты) для родителей (законных представителей), способствующие повышению педагогической компетентности родителей в вопросе формирования основ здорового образа жизни у своих детей

Консультация для родителей «Полезьа физической культуры для общего развития детей»



Буклеты для родителей по обучению детей ЗОЖ



Лэпбуки «Здоровье – это здорово», «Детям о спорте»



Центры двигательной активности



Памятка для родителей «Формирование ЗОЖ у своих детей»



**План взаимодействия с родителями
по физкультурно-оздоровительной работе
в МДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №25 с. Ясные Зори»**

Пояснительная записка

В данном приложении представлен план совместной работы с родителями (законными представителями) по физкультурно-оздоровительной работе

М-ц	Формы взаимодействия	Цели
Сентябрь	<ol style="list-style-type: none">1. Выступления на родительских собраниях: «Организация физкультурной деятельности в детском саду. Формы работы по физическому воспитанию», «Основные гигиенические требования к одежде детей при проведении непосредственно-образовательной деятельности по физической культуре в ДОУ».2. Организовать фотовыставку об активном отдыхе «Лето, солнце, спорт и я!».	<p>Ознакомить родителей с организацией физкультурной деятельности в ДОУ. Информировать родителей о режиме дня дошкольников в детском саду и дома. Разъяснить санитарно - гигиенические требования о специальной одежде, для занятий физической культурой. Привлечь родителей к активному отдыху и здоровому образу жизни. Привлечь внимание родителей к совместной активной деятельности.</p>
Октябрь	<ol style="list-style-type: none">1. Провести индивидуальные консультации на тему «Детский травматизм: как уберечь ребенка?».2. Провести индивидуальные беседы с родителями по результатам диагностики физической подготовленности детей, пути её совершенствования	<p>Разъяснить родителям необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития детей и необходимости двигательной активности. Ориентировать родителей на развитие и совершенствование физических качеств дошкольников.</p>
Ноябрь	<ol style="list-style-type: none">1. Подготовить материал на тему «Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста».2. Провести занятие физической культуры для детей совместно с родителями.	<p>Информировать родителей о необходимости выбора обуви для профилактики плоскостопия. Привлечь родителей к использованию специальных упражнений для профилактики плоскостопия. Сформировать потребность родителей и детей в совместной активной деятельности.</p>
Декабрь	<ol style="list-style-type: none">1. Консультация на тему «Активный детский отдых зимой».	<p>Ознакомить родителей с физиологическими возрастными потребностями детей дошкольного возраста. Привлечь родителей к стимулированию двигательной деятельности детей совместными спортивными играми: лыжи, коньки, туризм и др.</p>
Январь	<ol style="list-style-type: none">1. Совместно с педагогами групп, подготовить фотовыставку о здоровом образе жизни «Зимние забавы - как зимою закаляюсь, как играю, развлекаюсь!».2. Провести индивидуальные беседы по результатам диагностики физического развития дошкольников к середине учебного года.	<p>Привлечь внимание родителей и детей к здоровому образу жизни и к совместной двигательной активности. Стимулировать родителей к двигательной деятельности детей, совместными подвижными играми. Ориентировать родителей на развитие и совершенствование физических качеств дошкольников.</p>

Февраль	<ol style="list-style-type: none"> 1. Привлечь родителей к подготовке, развлечений «Дня защитника отечества». 2. Подготовить материал для наглядной агитации «Осанка вашего ребёнка». 3. Провести акцию «Зарядка вместе с папой» 	<p>Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту.</p> <p>Привлекать родителей к участию в совместных с детьми спортивных мероприятиях, организуемых в детском саду.</p> <p>Знакомить родителей с физиологическими возрастными особенностями детей дошкольного возраста, особенностями опыта физического воспитания дошкольников в семье и детском саду.</p>
Март	<ol style="list-style-type: none"> 1. Консультации «Эффективность используемых форм и методов для обеспечения оздоровительной направленности физического развития детей в ДОУ» 2. Открытый показ физкультурной деятельности. 	<p>Ознакомить родителей с режимом двигательной активности детей в ДОУ.</p> <p>Повышать компетентность родителей в вопросах сохранения укрепления и формирования здоровья детей.</p> <p>Привлекать родителей к участию в совместных с детьми спортивных мероприятиях, организуемых в детском саду.</p>
Апрель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Оформить фотовыставку коллажей физкультурно-оздоровительной работы «Мой любимый вид спорта» 2. Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка» 	<p>Ознакомить родителей с двигательной деятельностью детей в ДОУ.</p> <p>Привлечь родителей к стимулированию двигательной деятельности детей совместными подвижными играми.</p>
Май	<ol style="list-style-type: none"> 1. Принять участие в проведении групповых родительских собраний по результатам работы за год. 2. Провести индивидуальные беседы по результатам диагностики физического развития дошкольников на конец учебного года. 3. Подготовить наглядную агитацию «Чем занять ребенка летом». 	<p>Ознакомить родителей с физическим развитием ребенка.</p> <p>Ориентировать родителей на всестороннее физическое развитие ребенка.</p> <p>Привлечь родителей к стимулированию двигательной деятельности детей совместными подвижными играми в летний период дома и на улице.</p>
Июнь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Организовать фото и видео съёмку для оформления фоторепортажей, стенгазет, альбомов. 2. Подготавливать консультации по физкультурно-оздоровительной деятельности. 3. Проводить индивидуальные консультации, беседы о физическом и психическом состоянии детей. 4. Привлекать к организации и участию в физкультурно-спортивной деятельности. 	<p>Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту.</p> <p>Ориентировать родителей на формирование у детей представления о ценности здоровья, желание вести здоровый образ жизни.</p> <p>Привлечь родителей к совместной работе.</p> <p>Ориентировать родителей на всестороннее физическое развитие ребенка.</p> <p>Ориентировать родителей на развитие и совершенствование физических качеств дошкольников.</p>

Конспекты открытых мероприятий

Пояснительная записка

В данном приложении представлены конспект открытого занятия.

Конспект открытого интегрированного занятия по физической культуре в старшей группе «Путешествие на остров «Здоровячков»

Цель: Формирование двигательных умений и навыков, физических качеств ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, эмоционально-волевой сферы и нравственных качеств детей;

Прививать интерес к физкультуре и потребность к ежедневным спортивным занятиям, используя имитации и образные сравнения, музыкальное сопровождение, ИКТ, увлекательность сюжета, настрой на самостоятельную игру, интегрируя несколько образовательных областей.

Задачи:

- Упражнять в различных видах ходьбы, бега, прыжках;
- Развивать гибкость при выполнении упражнений на растяжку;
- Развивать внимание, умение ориентироваться в пространстве, координацию движений;
- Повышать познавательный интерес;
- Воспитывать стремление к правильному выполнению упражнений и любовь к здоровому образу жизни;
- Формирование навыков правил безопасности во время выполнений физических упражнений;

Технические средства оборудование: флажки, гимнастическая скамейка, тоннель, канат, мостик, аудиозапись «Шум моря», ноутбук, мультимедиа-проектор.

Области познания: здоровье, коммуникация, познание, безопасность, музыка, художественное слово.

Ход занятия.

Под музыку дети входят в зал.

Инструктор: Ребята, к нам на занятие сегодня пришли гости. Давайте все вместе громко с ними поздороваемся.

Инструктор: Спорт, ребята, очень нужен!

Мы со спортом крепко дружим! Спорт-помощник!

Спорт-здоровье! Спорт-игра!

Физкульт-УРА!

Инструктор: Я знаю, что в детском саду весело и вы любите играть, но мы здесь не только играем, но и узнаем много интересного. Посмотрите ребята, нам в детский сад прислали карту, эта карта острова «Здоровячков». Как вы думаете, почему этот остров так называется?

Дети: там живут здоровые люди.

Инструктор: Жители этого острова сильные, крепкие, веселые. И еще, потому что с детства бережно относятся к своему здоровью. Они приглашают нас к себе в гости. Хотите к ним в гости? (*ответ детей*). Давайте посмотрим маршрут нашего путешествия до острова. Обратите внимание откуда мы будем отправляться, мы находимся на берегу моря, с этого берега мы попадаем на корабль и на пути к острову будут встречаться различные препятствия. Ну что, готовы отправиться в путь? Дети: Да.

Инструктор: А, нашим гостям мы хотим сказать:

«Остров Здоровячков отправляемся искать,

К здоровью отнесёмся мы серьёзно,

Мы знаем в наших силах всё возможно!»

Чтобы здоровье ног укрепить, очень полезно ребятам ходить.

Инструктор: но для начала, вы должны как следует подготовиться к путешествию, чтобы легко преодолеть все трудности. Чтобы отправиться в путь, нам надо стать настоящими матросами. Подровняли все носочки, на право! В обход по залу шагом марш!

1 круг – «Идем по берегу» ходьба друг за другом.

2 круг – «Проходим песочный лабиринт» ходьба змейкой.

3 круг – «Песок горячий осторожно» ходьба на носках, руки в стороны.

4 круг «Попробуйте идти на пятках, будет не так горячо» ходьба на пятках руки за головой.

5 круг – «Сколько медуз попало на берег! Осторожно не наступите» бег с захлестыванием голени ноги.

6 круг – «Слышен гудок корабля» обычный бег. Вот и виднеется корабль, замедляем бег.

Шагом марш!

Дыхательная гимнастика: Воздух мы морской вдохнем, Дышим носом, а не ртом.

Проходим на палубу корабля. Берем флажки перестроение в две колонны.

1.«Сигнальщики» И. п. – ноги вместе, руки с флажками внизу. Выполнение: 1- флажки вверх, отставляем правую ногу назад; 2- и. п.

2.«Драим палубу» И. п. – ноги врозь, флажки за спиной. Выполнение: 1 – флажки вверх; 2 – наклон вперед; 3 – флажки вверх; 4 – и. п.

3.«Поворот корабля» И. п. – ноги врозь, флажки внизу. Выполнение: 1 – флажки вперед; 2 – поворот правую сторону; 3 – флажки вперед; 4 – и. п.

4.«Открываем люки» И. п. – сидя по-турецки, флажки на коленях. Выполнение: 1- флажки вверх; 2- наклон в правую сторону; 3 – флажки вверх; 4 – и. п.

5. «Ставим парус» И. п. – лежа на спине, руки с флажки втянуты за головой. Выполнение: 1 – одновременно поднять правую ногу и руки с флажком вверх; 2 – и. п.

6.«Качка» И. п. – ноги вместе, руки на поясе, флажки на полу. Выполнение: прыжки, чередование с ходьбой.

Ребята надвигается шторм, давайте надуем наши паруса, чтобы быстрее уплыть. Как шумит ветер, который дует в наши паруса.

Молодцы! Вы отличная команда! Шторм закончился! Снова в путь!

Проходим в кают-компанию, присаживаемся. Ребята, а что нужно для того, чтобы почувствовать себя здоровым (*ответы детей*).

Инструктор: А послушайте, что нам пишет капитан как быть здоровым.

Утром рано умываюсь, Полотенцем растираюсь

И от всех друзья не скрою, Зубы чищу, уши мою.

Зарядка всем полезна, Зарядка всем нужна.

От лени и болезней, спасает нас она.

Чтоб здоровым быть и ловким, я на завтрак ем морковку,

Суп и масло на обед, а на ужин винегрет.

Надо всем вам постараться, и в привычку завести:

Физкультурой заниматься, и здоровыми расти.

Инструктор: итак, мы знаем, что нужно для того, чтобы быть здоровым. Здоровье – это движение. Давайте покажем, как мы умеем двигаться. Учебная тревога. Проверим готовность наших матросов. В одну колонну становись!

1. «По палубе в шторм» Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками с боков.

2.«Переход на соседнюю мачту» Ходьба по канату, лежащему на полу, приставным шагом вперед, стараясь не потерять равновесие.

3.«Спуск в трюм» Проходим через туннель.

Инструктор: проходим на палубу корабля. Встаем в круг. Чтобы в пути не заболеть, какие правила надо соблюдать.

Дети: Правила личной гигиены.

Инструктор: Вы, конечно, знаете, что существуют правила личной гигиены. Какие предметы личной гигиены вы знаете?

Дети: Расческа, зубная щетка, полотенце...

Инструктор: Давайте с вами поиграем в игру, которая называется «Ровным кругом»

Правила игры: (Дети встают в круг. В середине круга ребёнок, исполняющий роль мыла. Дети идут друг за другом по кругу, напевая песенку):

Ровным кругом друг за другом

Будем весело шагать,

Что нам мыло здесь покажет,

То и будем выполнять.

Мыло показывает, как надо намыливать руки, дети повторяют движения. Затем соответствующее движение показывает полотенце (*расчёска, зубная щётка, мочалка, носовой платок*).

Инструктор: сегодня вы ребята много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться и отдохнуть.

Релаксация

Упражнение “Лентяй”

(Дети ложатся на ковёр, устраиваются поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные. Играет тихая спокойная музыка)

Ложитесь все на коврик и представьте себе, что вы - лентяи и нежитесь на мягком и теплом морском песке. Вокруг тихо и спокойно, над вами летают чайки, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги (*пауза – поглаживание детей*). Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всему телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

Инструктор: Ребята, посмотрите, какой путь мы проделали. Вот мы с вами и очутились на острове, где живут здоровые люди. В нашем путешествии, вы много узнали о здоровье и о том, как его сохранить. Ребята, а нас можно назвать жителями этого острова? Если мы будем выполнять все эти упражнения, то нас тоже могут принять на этот остров.

Подведение итогов занятия.

Инструктор: теперь давайте построимся в шеренгу.

-Ребята, как настроение? Вот и здорово. Как вы думаете, удалось нам всем стать здоровыми? А через какие упражнения, назовите их? Для чего их необходимо выполнять человеку? Так в чём же заключается секрет здоровья?

Инструктор: -Кто спортом занимается, тот в жизни улыбается.

Нет рецепта в мире лучше, будь со спортом неразлучен.

Проживешь 120 лет — вот в чем кроется секрет!

Инструктор: Жители острова предлагают вам витаминки, чтобы быть еще сильнее и здоровей.

- Занятие окончено, до свидания!

**Фотоматериалы и краткое описание акций «Спортивное увлечение нашей семьи»,
«Зарядка вместе с папой»**

Пояснительная записка

В данном приложении представлены краткое описание и фотографии участников акции «Спортивные увлечения нашей семьи», «Зарядка вместе с папой» проведенных в период самоизоляции.

Акция «Спортивные увлечения нашей семьи»

Цель и задачи акции:

- привлечение детей и их родителей к систематическим занятиям физической культурой;
- пропаганда физической культуры, спорта и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее- комплекс ГТО),
- укрепление здоровья, физического развития и повышения уровня физической подготовленности детей и взрослых;
- пропаганда здорового образа жизни среди населения.

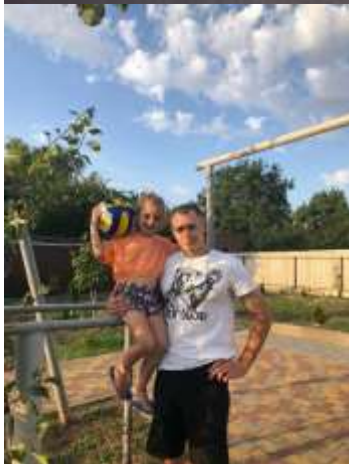
Правила участия:

- Сделать фотографию, где члены семьи занимаются любым видом спорта;
- Разместить фотоматериал в своем личном аккаунте или на страничке сообщества МДОУ <https://vk.com/club194137698> ;
- Поставить хештег #нашаспортивнаясемья

Фотоматериалы:



Маслей Алиса, воспитанница 2 младшей группы с папой.



Черных Милана, воспитанница 2-ой младшей группы с папой

Гончарук Захар, воспитанник 2 -ой младшей группы с папой



Алымова Елена, воспитанница 1-ой младшей группы с сестрой



Попов Стас, воспитанник 1-ой младшей группы с папой

Акция «Зарядка с папой»

Цель и задачи акции:

- Формирование положительного социального статуса отца в семье через совместную творческую деятельность;
- Популяризация семейных ценностей;
- Объединение детей и взрослых для совместной деятельности.
- Пропаганда здорового образа жизни среди населения.

Правила участия:

Ребенок снимает видео или фотографию, как он вместе с отцом делает утреннюю зарядку. Рекомендуется ускорить видео и наложить на него музыку, а из фотографий сделать коллаж. Затем видеоролик и фотоматериал размещается в социальных сетях или на странице сообщества МДОУ <https://vk.com/club194137698> ;

- Поставить хештег #зарядкаспай

Ссылки на видеоролики и фотоматериалы

https://vk.com/video-194137698_456239240



Демченко Костя, воспитанник 1 младшей группы Б "Солнышко" вместе с папой принял участие в акции зарядка "Зарядка с папой"

Воспитанник средней группы "Радуга 🌈", Митрофанов Платон вместе с братом и папой участвуют в акции зарядка "Зарядка с папой", приуроченной к празднованию Дня защитника Отечества.

Гончарук Захар, воспитанник 2 -ой https://vk.com/video-194137698_456239234 младшей группы с папой

Фотоматериалы конкурса «Мой любимый вид спорта».

Пояснительная записка

В данном приложении представлены фотографии участников конкурса «Мой любимый вид спорта»

Фотоматериалы:



Бахина Полина, средняя группа
«Катание на роликах»



Маслей Алиса, средняя группа
«Неопределенность»



Евтушенко Андрей, 1 младшая группа
«Велобайк»



Бей Егор, 2 младшая группа
«Спорт для высоких мужчин»



Ковач Ярослав, 1 младшая группа,
«Футбол»



Карпенко Ульяна, 2 младшая группа
«Кони – пони»



Алымова Лена, 2 младшая группа
«Волейбол»



Гончаров Арсений, средняя группа,
«Прыжок в высоту»