**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Салгакчы» села Солчур Овюрского кожууна
 Республики Тыва**

**ПРОГРАММА**

**«Взаимодействие детского сада и семьи**

**по формированию здорового образа жизни**

 **детей дошкольного возраста»**

**Разработала:**

**Донгак А.М.**

**2015 г.**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Основной целью Программы «Взаимодействие детского сада и семьи по формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста» является: объединение стремлений педагогов, медицинских работников и родителей к сотрудничеству, направленному на формирование знаний о здоровом образе жизни детей и потребности в здоровом образе жизни.

Необходимые предпосылки для реализации настоящей программы — организация в ДОУ и семье целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей и формирование его у детей с 1 до 6 лет.

«Взаимодействие детского сада и семьи по формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста» является авторской программой, обеспечивающей преемственность семьи, детского сада, особое внимание в ней уделяется формированию целостного взгляда проводимой работы по формированию здорового образа жизни, и осуществлять ее не только в ДОУ, но и в семье. Созданная система по формированию здорового образа жизни позволяет сформировать функциональную систему «Здоровье ребенка и фундамент культуры будущего взрослого человека», в которую входит:

 положительное отношение к физическим упражнениям, играм и закаливающим процедурам, к правилам личной гигиены, соблюдению режима дня в семье и ДОУ;

 мотивация к занятиям физическими упражнениями и привлечение родителей и детей к спорту;

 начальные навыки естественных движений общеразвивающего характера, правильной осанки, охране зрения, знания о своем организме, полезности продуктов, умение ориентироваться в пространстве, профилактика плоскостопия, культуры поведения, самостоятельность;

 уровень физической подготовленности, соответствующий нормативам ДОУ.

Правильно воспитывать здорового ребенка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования детского сада и семьи в вопросах 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.

 **Задачи программы:**

 содействовать укреплению здоровья;

 формировать у дошкольника представление об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих;

 обеспечить дошкольника необходимыми технологиями, позволяющими сохранить и укрепить здоровье;

 обогащать знания о здоровом образе жизни через различные виды деятельности, изменить уклад жизни с пользой для здоровья каждого;

 расширить и разнообразить взаимодействие ДОУ и родителей по формированию здорового образа жизни.

 **Принцип реализации программы**

В каждом направлении выделены две части:

1. Обучающий компонент — это первоначальные сведения о здоровом образе жизни

2. Воспитывающий компонент — понимание значения ведения здорового образа жизни, оценка своей деятельности в этом направлении и бережное отношение к себе и своему здоровью.

Для реализации программы не требуется дополнительных часов, они входят в раздел «Познавательное развитие» и «Физическое развитие и здоровье», воспитательные мероприятия при совместной деятельности педагогов, родителей и детей.

Открытость нашей Программы предусматривает включение данных направлений, в уже реализуемые Программы, и может дополняться каждым воспитателем самостоятельно, так как результаты анкетирования, наблюдения, взаимодействия будут анализироваться только ими. В настоящее время Программа успешно внедряется в нашем детском саду.

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ 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.

Программа содержит базовый компонент, который конкретизируется с учетом социального статуса семьи, контингента воспитанников и заинтересованности педагогического состава ДОУ. Она состоит из ряда направлений, каждый из которых включает комплекс тем.

Предлагаем следующие направления для совместной деятельности педагогов детского сада и родителей воспитанников от 3 до 6 лет.

**I направление. «Я познаю себя»**

Обучающий компонент. Формирование представлений у детей о себе и других детях. Формирование представлений о половых различиях. Части тела: о правилах гигиены тела. Воспитывающий компонент. Бережное отношение к своему здоровью. Воспитывать желание быть здоровым.

**II направление. «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья».**

Обучающий компонент. Значение закаливания на состояние организма человека; о значении физической нагрузки на развитие детского организма.

Воспитывающий компонент. Положительное отношение к культурно-гигиеническим процедурам.

**III направление. «Азбука движений».**

Обучающий компонент. О двигательных умениях человека; о значении двигательной активности в жизни людей; о приемах самомассажа.

Воспитывающий компонент. Воспитывать интерес к движению, к совместным подвижным играм детей с родителями.

**IV направление. «Школа моего питания».**

Обучающий компонент. О режиме питания; о полезной и вредной пище; о витаминах.

Воспитывающий компонент. Воспитывать положительное отношение к овощам и фруктам, блюдам из них приготовленных.

Учитывая активно развивающиеся потребности в новых знаниях, впечатлениях и ощущениях, мы предлагаем для работы с детьми 5-7 лет следующие направления, которые являются логическим продолжением начатой работы с дошкольниками 3-5 лет по формированию здорового образа жизни совместно с семьей.

**I направление. «Самопознание»**

Обучающий компонент. Строение организма человека. О симптомах заболевания. О критериях здоровья.

 Воспитывающий компонент. Воспитывать желание быть здоровым.

**II направление. «Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний».**

Обучающий компонент. О функции кожи. Строение зубов. Микробы. Взаимодействие человека с микробами.

Воспитывающий компонент. Воспитывать устойчивые культурно-гигиенические привычки.

**III направление. «Питание и здоровье».**

Обучающий компонент. О полезных и вредных для здоровья продуктах. О содержании витаминов в продуктах. Использование фруктов, овощей в приготовлении пищи.

Воспитывающий компонент. Традиции в семье, в организации семейного стола.

**IV направление. «Основы личной безопасности и профилактики травматизма».**

Обучающий компонент. Правила безопасного поведения в быту, на улице.

Воспитывающий компонент. Сознательное отношение у дошкольников по безопасности жизнедеятельности.

**V направление. «Культура потребления медицинских услуг».**

Обучающий компонент. Обращение с лекарственными препаратами. Знание о пользе и вреде медикаментов.

Воспитывающий компонент. Устойчивые знания по применению лекарства только по назначению врача, родителей и в присутствии родителей.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Этапы** | **Задачи** |
| **1** | **2** | **3** |
| 1. | Подготовительный(ознакомительный) | Заинтересовать и побудить родителей включиться в учебно-воспитательный процесс по формированию здорового образа жизни, узнать как можно больше о ДОУ, которые посещает их ребенок. |
| 2. | Просветительский | Совершенствование содержания и образования в д/саду в соответствии с реализуемой программой развития «Формирование здорового образа жизни в совместной деятельности с семьей»:• открытие клуба «Здоровая семья»;• подбор методических рекомендации по созданию здоровье сберегающей среды;• распространение лучшего опыта семейного воспитания;• подбор литературы по ЗОЖ в библиотеке. |
| 3. | Совместной деятельности с семьей. | формирование взаимопомощи с семьей в воспитании и занятиях с детьми;• создание семейного клуба;• подчеркивание роли отца в воспитании детей;• проведение семейных праздников, акций, «Дня открытых дверей», с обеспечением возможности совместного участия родителей и детей;• обогащение совместной деятельности родителей и детей в формировании участков для двигательной активности. |

**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.

**3. 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.

**4. 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.

**5. Принцип ненавязчивости.** Благодаря этому принципу педагоги и родители могут себя чувствовать партнерами в воспитании у дошкольников здорового образа жизни.

**6. 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.

**7.** **Принцип безусловного принятия**. Вместе с родителями обсудите эту тему. Безусловно, принимать ребенка — значит любить его не за что, что он красивый, умный, способный, отличник и т.д., а просто так, за то, что он есть! Вы почувствуете, как родители проникнуться к вам не только уважением, но и признанием за то, что вы Педагог с большой буквы.

**ЭТАПЫ РАБОТЫ С СЕМЬЕЙ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Формы** | **Виды** |
|  |  |  |
| 1. | **Интерактивная** | ▪ анкетирование;• интервьюирование;• дискуссия;• круглые столы;• консультации специалистов. |
| 2. | **Традиционная** | родительские собрания «Мы за здоровый образ жизни», «День открытых дверей»;• семейные спортивные соревнования;• акция «Здоровый образ жизни»;• вечера развлечений «В гостях у доктора Айболита». |
| 3. | **Просветительская** | использование СМИ для освещения деятельности ДОУ по формированию ЗОЖ у детей;• организация клуба «Здоровая семья»;• выпуск бюллетеней, информационных листков;• стенд «Здоровье с детства»;• уголок в группах. |
| 4. | **Государственно общественная.** | создание творческой инициативной группы «Мы за здоровый образ жизни». |

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

|  |
| --- |
| **Формы работы** |
|  | **В детском саду** | **В семье** |
| 1. | Беседы педагога с детьми:• формировании культурно-гигиенических навыков;• организации питания. | Беседы отца и матери:• «Вкусные посиделки»;• чистота тела;• организация сна;• мои чистые игрушки;• я люблю комнатные растения. |
| 2. | Образовательные мероприятия:• физическая культура;• динамический час.Праздники, развлечения: «Папа, мама и я — спортивная семья», «Мы за здоровый образ жизни». | Оздоровительные традиции в семье:• ходим в сауну;• бассейн;• на лыжах, в походы.Оздоровительные игры в семье:• профилактика осанки;• зрения;• плоскостопия;• игры для предупреждения гиподинамии. |
| 3. | Чтение художественной литературы. | Чтение художественной литературы. |
| 4. | Просмотр телепередач | Просмотр телепередач в выходные дни программы «Здоровье». |
| 5. | Встреча с интересными спортсменами Овюрского района | Посещение муниципальных мероприятий:• футбольные матчи;• все виды соревнований, проходящих в кожууне |
| 6. | Акция «Здоровый образ жизни»• подготовка наглядного материала. | Беседы отца:• я веду здоровый образ жизни.Беседы матери:• я веду активный и подвижный образ жизни;• физические качества отца. |
| 8. | Проведение тематических меропритий по ЗОЖ «В гостях у Доктора Айболита». | Посещение библиотеки, ДЮСШ  |
| 9. | Тематические мероприятия:• выставки  | Тематические мероприятия в кожууне:• посещение игры по баскетболу в школе |
| 10. | Информационное поле для детей:• выпуск брошюр, плакатов;• анкетирование;• интервьюирование. | Информационное поле для родителей:• непосредственное участие в выпуске плакатов;• газет (подкрепление фотографиями из семейного архива);• анкетирование;• освещение в СМИ. |

**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 работы 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.

**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. |
| 2. Приобрести несколько настольно-печатных игр (учитывая возраст детей) по формированию привычки к здоровому образу жизни. | 2. Пропагандировать среди родителей игры и игрушки, являющиеся педагогически ценными. Разъяснять родителям негативное воздействие отдельных видов игрушек на психику и развитие детей. |
| 3. Заранее согласовывать выполнение режима дня дома в выходные дни. | 3. Пропагандировать опыт по воспитанию полезных привычек, как основу становления характера ребенка. |
| 4. Вспоминать о своем детстве и рассказывать какими видами спорта вы любили заниматься, в какие подвижные игры вы играли со сверстниками. | 4. Оказывать постоянное внимание и проявлять уважение к выбору подвижных игр. Привлекать детей, обучающихся в различных спортивных играх к взаимообучению сверстников.  |
| 5. Создавать благоприятную гигиеническую обстановку, предусматривающую систематическое проветривание и поддержание температуры воздуха +20 +22 °С. |
| 6. Дома оборудовать рабочее место ребенка, правильно расположив его по отношению к окну. | 6. Соблюдение требований СанПиН по организации жизни детей в ДОУ. |
| 7. Добиваться самостоятельного выполнения детьми всех гигиенических процедур. |
| 8. Уделять особое внимание культуре поведения ребенка за столом. |
| 9. Осуществлять закаливающие процедуры с использованием воды, воздуха, солнечных лучей в соответствии с состоянием здоровья, рекомендации врача:  |
| - условиями домашних условий  | - условиями образовательного учреждения |
| 10. Создание детской библиотеки энциклопедической литературы, содержание которой способствует формированию у детей привычки к здоровому образу жизни. | 10. Пропагандировать среди родителей детской литературы, являющейся педагогически ценной. |
| 11. Личный пример взрослых родителей и педагогов — мы за здоровый образ жизни: отказ от вредных привычек; участие в спортивных соревнованиях; пешеходные прогулки; здоровое питание; соблюдение режима дня; двигательная активность и т.п. |
| 12. ПО мере возможности расширять сферу реальных контактов с людьми, ведущими здоровый образ жизни. | 12. Обогащать знания детей о жизни и деятельности людей, ведущих здоровый образ жизни. |

**СЕМЕЙНЫЕ ТРАДИЦИИ**

Соблюдение и обогащение семейных традиций одно из направлений нашей Программы.

Цель данного направления: взаимодействие педагогов дошкольного учреждения с родителями, которое предполагает обмен мыслями, чувствами, переживаниями; а также повышение педагогической культуры родителей, т.е. Сообщение им знаний, формирование у них педагогических умений, навыков, рефлексивного отношения к себе как педагогам.

**Задачи взаимодействия с семьей.**

 Продолжать формировать у дошкольников привычку к здоровому образу жизни;

 Укреплять и охранять здоровье детей

 Развивать способность устанавливать простейшие связи между совершаемыми действиями и состоянием здоровья;

 Сообщать родителям о значении стиля общения с детьми для их развития.

У каждого взрослого человека есть такие воспоминания о детстве, которые наполняют душу несравнимым ни с чем теплом. Самое лучшее нам хочется «взять с собой» во взрослую жизнь, продолжать лучшие семейные традиции. Мы предлагаем в ходе изучения социального статуса семьи, поинтересоваться и семейными традициями семей воспитанников детского сада, это поможет в проведении праздников в ДОУ, обозначит формы работы с семьей в течение года, в совместных мероприятиях, проводимых в детском учреждении, родители поделятся свои опытом по сохранению и продолжению семейных традиций.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Традиция** | **Содержание** |
| 1. | Семейный стол | Взрослые должны есть вместе с детьми, чтобы создать дружескую атмосферу, научить детей расслабляться, отдыхать.Совей культурой общения, доброжелательностью они создают условия, благодаря которым хорошие манеры поведения за столом, положительное отношение к здоровой пище вырабатываются достаточно быстро и усваиваются детьми на всю жизнь. |
| 2. | Мы ходим в походы | Эта традиция «для ума и тела». Во время прогулок есть возможность поговорить с ребенком на интересующие его темы. |
| 3. | Лыжные прогулки | В развитии и формировании у ребенка привычки к здоровому образу жизни большое значение имеет физическое воспитание, укрепление сил и здоровья, выработка правильной осанки и санитарно-гигиенической культуры. |
| 4. | Мы ходим в баню | Во-первых, это общение с семьей. Во-вторых, бани — первое средство, чтобы укрепить иммунитет, повысить общую сопротивляемость организма инфекциям, улучшить кровообращение и вывести из организма все шлаки. |
| 5. | Праздники семьи | Общение с ребенком согласно принципам Ю. Б. Гиппенрейтер:• Безусловное принятие• Законы «зоны ближайшего развития»• Давайте вместе• Передавать ответственность детям• Позволять вашему ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взрослеть, становится «сознательным»- «Активное слушание» |
| 6. | Совместное чтение | Ежедневное чтение художественной литературы способствует не только интеллектуальному развитию ребенка, но и воспитывает бережное отношение, любовь к членам семьи. Ребенок получает опыт о выборе литературы для чтения, учиться слушать и слышать. Голос матери, отца, близких на всю жизнь сохранится в памяти, воспоминания о совместно проведенном времени поможет в воспитании уже своих детей. |
| 7. | Походы в кинотеатры | Сближение отношений ребенок, родитель. Ребенок делится своими впечатлениями о просмотренном, родители объясняют то, что ребенок не понял. Активно развивать фантазирование, в процессе которого ребенок включает себя и своих близких в цепь самых невероятных событий. Грамотное использование взрослыми этих возможностей ребенка будет способствовать его нравственному и познавательному развитию. Необходимо обсуждать с ребенком его фантазии, включаться в них, предлагать повороты сюжетных линий, давать нравственные оценки поступкам героев. |
| 8. | Посещение выставок | Продолжать обогащать впечатления детей. |

 Общаясь с родителями, мы делимся своими традициями, которые сохраняются и обогащаются коллективом детского сада, например: «Сладкий час», «Театральная пятница», «Встреча с интересными людьми», «Наша коллекция», «День рождения детского сада», «Встреча Нового года», «День рождения только раз в году», «В гостях у доктора Айболита» и другие.

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КЛИМАТ В СЕМЬЕ.**

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

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

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

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

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

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

Однако, как показывает анализ полученных данных анкетирования, зачастую возможности этой предметной среды используются ограниченно.

Родителям необходимо успешнее организовать двигательную деятельность своих детей в соответствии с учетом их возраста и индивидуальных особенностей. Родители должны занимать позицию активного участника, своим примером показывать детям, что занятия физическими упражнениями необходимы для здоровья. Со стороны сотрудников ДОУ необходимо передавать родителям способы организации физического воспитания дошкольников в домашних условиях, необходимо создавать такую рабочую атмосферу, когда и взрослые и дети могут чувствовать себя естественно раскованно.

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

Работу по повышению педагогической компетенции родителей проводит воспитатель.

В качестве ключевых ситуаций предпочтительнее использовать совместные подвижные игры воспитателя с детьми и их родителями.

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

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

Алгоритм взаимодействия воспитателя с родителями по физическому воспитанию детей (от 1,5 до 3 лет):

 Воспитатель в присутствии детей приглашает взрослого к участию в совместной подвижной игре и демонстрирует возможные образцы деятельности с ключевыми предметами;

 Игровые действия повторяются несколько раз, сопровождаясь эмоционально окрашенными положительными высказываниями.

 В процессе совместной игры воспитатель знакомит родителей с разнообразием основных ключевых предметов и с приемами их игрового использования.

 Затем воспитатель приглашает ребенка и проигрывает с ним несколько вариантов действий с ключевыми предметами. Родитель ставится в позицию наблюдателя и еще раз получает возможность усвоить способы организации физического воспитания в семье.

 По окончании совместной игры с малышом, воспитатель предлагает родителю самостоятельно организовать эту игру с одним-двумя детьми.

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

 Период формирования двигательных умений и навыков детей на основе подражания действиям взрослых или сверстников. Особенностями двигательного поведения детей этого возраста является совершенствование навыков ходьбы, бега и лазания, а также освоение таких форм движения, как езда на трехколесном велосипеде, катание на лыжах, выполнение движений с предметами и упражнений.

 Формировать овладение различными формами прыжков, метания (бросания и ловля).

 Учить освоению упражнений с сохранением равновесия (ходьба по ограниченной поверхности: скамейке, бревну, снежному буму, бордюрному камню и т.д.).

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

**Развивающая среда дома:**

 Предоставить в свободный доступ велосипед, санки, качели, подвесную сетку — мешок для метания мячей, мяч — прыгунок и лыжи.

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

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

Педагогам детского сада необходимо помочь родителям освоить простые ежедневные забавы с мячом, способные приносить пользу и доставлять истинную радость ребенку.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Алгоритм овладения умением прыгать через скакалку происходит в несколько этапов:

 Вначале прыжки выполняются медленно, движение рук и ног ребенка не синхронизированы.

 Затем, по мере необходимости тренировок, дети овладевают следующими видами прыжков: ноги с крестно - ноги врозь, на одной и двух ногах, с промежуточными подскоками, прыжки парами и другие.

 При систематических занятиях длительности непрерывных прыжков со скакалкой может доходить до 2-3 минут.

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

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

Алгоритм овладения умением бросать дротики в цель:

 Ставить задачи перед ребенком — просто попасть в мишень. Важно научить детей выполнять бросок от плеча и следить за дротиком глазами по направлению к цели. Когда дети повторят бросок много раз, ребенок привыкает к правильному движению руки и туловища. Важно, чтобы в момент броска туловище резко подавалось вперед, но равновесие при этом не нарушать.

 Предложить ребенку совершать броски в определенный сектор мишени, зарабатывая определенное количество очков.

Ключевыми ситуациями взаимодействия воспитателя и родителей демонстрирующими варианты использования домашней предметно-развивающей среды в физическом воспитании старших дошкольников, являются совместные игры взрослых и детей с использованием мяча, скакалки и дартса.

Алгоритм взаимодействия:

 Педагог организует подвижную игру с подгруппой детей и несколькими взрослыми;

 После этого переходит к детям, которые играют самостоятельно.

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

**АКЦИЯ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»**

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

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

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

Участники: родители, дети, сотрудники, учащиеся школы №9.

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

**Участники акции:**

дети, родители, сотрудники ДОУ;

корреспонденты газет и журналисты.

Здоровый образ жизни, какой образ жизни нужно считать здоровым?

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

настрой на здоровый образ жизни;

достаточную двигательную активность;

умение регулировать свое психическое состояние;

правильное питание;

четкий режим жизни;

отказ от вредных привычек;

выполнение гигиенических требований;

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

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

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

Жил был мудрец. К нему все шли за советом, его все уважали. Но среди всех был один завистник. Он сказал, что мудрец не такой уже умный, и он может это доказать. «Я задам вопрос, на который он не сможет ответить. Я поймаю бабочку, зажму ее в руках и спрошу: - «Что у меня в руках: живое или не живое?». Если он скажет: «Не живое.», я выпущу ее. Если он скажет: «Живое», я ее задавлю, и он будет неправ».

Завистник на глазах у толпы подошел к мудрецу с зажатой в руках бабочкой и спросил: «Отгадай, что у меня здесь: живое или не живое?». «Все в твоих руках!» - ответил мудрец.

Эта притча как нельзя лучше подходит к вопросу об ответственности человека за свое здоровье — оно в руках каждого из нас, и каждый сам выбирает тот образ жизни, который или обеспечит ему здоровье, или приведет к болезни.

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

Театральное представление «В гостях у Айболита»

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

**Спортивное развлечение «Веселые старты»**

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

Двигательная деятельность детей на прогулке согласно погодным условиям.

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

**Кружок для педагогов и родителей «Группа здоровья»**

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

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

**Цель:** привить внимание родителей к использованию спортивно-игрового оборудования в домашних условиях.

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

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

**Памятка по ЗОЖ.**

**Цель:** продолжать работу по педагогическому просвещению родителей.

Ведущий и ответственные приглашают гостей посмотреть все мероприятия по пропаганде ЗОЖ.

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

Нужно ли формировать ЗОЖ?

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

Влияет ли пример родителей на детей?

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

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

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

**АНКЕТА**

**«Отношение родителей к здоровью и здоровому образу жизни своего ребенка».**

Уважаемые родители, просим Вас ответить на следующие вопросы:

1. Болел 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 детском саду)?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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