Доклад:

«Работа детского сада с семьёй по воспитанию ЗОЖ»

Выполнила:

Воспитатель МБДОУ Детский сад №7

Г.Ульяновск

Юртова Наталья Васильевна

Ульяновск 2017

Содержание

Введение

Глава 1. Теоретические основы работы ДОУ с родителями по формированию здорового образа жизни детей

1.1. Здоровый образ жизни как социально-педагогическое явление

1.2 Условия и компоненты формирования здорового образа жизни детей дошкольного возраста

1.3 Совместная деятельность ДОУ с родителями по формированию здорового образа жизни детей

Глава 2. Практический опыт совместной деятельности ДОУ и семьи по воспитанию у детей потребности в здоровом образе жизни

2.1 Программа совместной деятельности ДОУ и семьи по воспитанию у детей потребности в здоровом образе жизни

2.2 Методы работы ДОУ с родителями по формированию здорового образа жизни

Заключение

Список литературы

Введение

Все чаще и чаще звучат в средствах массовой информации, из уст педагогов, медиков, родителей, вопросы, связанные с проблемами здоровья детей - подрастающего поколения нашей страны. Этот вопрос актуален не только для жителей России, жителей стран ближнего зарубежья, а для всех жителей планеты. В эпоху компьютерных технологий, изобретения все новых машин, освобождающих человека от бытовых проблем, наблюдается тенденция ухудшения состояния здоровья детей в разных регионах Российской Федерации.

Здоровье населения - высшая национальная ценность в любой развитой стране.

Человек приходит в этот мир не только для своего комфортного существования и личного счастья. Его ум, умения, опыт, вся его жизнь необходимы его детям, обществу, будущим поколениям.

Достойным существование человека на земле помогает сделать здоровье, духовное и физическое, которое является главным достоянием человека, делом не только личным, но и общественным. Нельзя рассматривать здоровье как отсутствие физических дефектов у человека или болезней. Устав Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) трактует понятие «здоровье» как «состояние полного социального и духовного благополучия»

Для ребенка быть здоровым, значит развивать в гармонии свои физические и духовные силы, обладать выносливостью и уравновешенностью, уметь противостоять действию неблагоприятных факторов внешней среды.

Здоровый образ жизни молодого поколения является залогом здоровья нации в целом.

Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от качественного взаимодействия семьи и ДОУ. Формируя отношение ребенка к здоровому образу жизни немыслимо без активного участия в этом процессе педагогов, всего персонала ДОУ и непосредственного участия родителей. Только с изменением уклада ДОУ и семьи можно ожидать реальных результатов в изменении отношения детей дошкольников и их родителей к собственному здоровью.

Ключевым вопросом государственной политики является существенное повышение качества жизни граждан России, все это

отражено в национальной программе «Здоровое поколение XXI”, в Приоритетных национальных проектах. Главной задачей в реализации поставленных задач является сохранение, укрепление здоровья воспитанников в совместной деятельности с семьей.

Проблема поиска методов работы ДОУ с родителями по формированию здорового образа жизни дошкольников остаётся актуальной.

Целью исследования является выявление методов работы ДОУ с родителями по формированию здорового образа жизни детей.

Объект исследования - работа ДОУ с родителями по формированию здорового образа жизни детей.

Предмет исследования - методы работы ДОУ с родителями по формированию здорового образа жизни детей.

Глава 1. Теоретические основы работы ДОУ с родителями по формированию здорового образа жизни детей

1.1 Здоровый образ жизни как социально-педагогическое явление

Согласно заключению экспертов ВОЗ, если принять уровень здоровья за 100 %,то состояние здоровья лишь на 10 % зависит от деятельности системы здравоохранения, на 20 % - от наследственных факторов, на 20 % - от состояния окружающей среды. А остальные 50 % зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет [10, с.21].

Образ жизни - тип жизнедеятельности людей, обусловленный особенностями общественно-экономической формации. Основными параметрами образа жизни являются: труд (учеба для подрастающего поколения), быт, общественно-политическая и культурная деятельность людей, а также различные поведенческие привычки и проявления. Если их организация и содержание способствуют укреплению здоровья, то есть основания говорить о реализации здорового образа жизни, который можно рассматривать как сочетание видов деятельности, обеспечивающее оптимальное взаимодействие индивида с окружающей средой [9, с. 219].

Поведение человека направлено на удовлетворение потребностей. При более или менее одинаковом уровне потребностей, характерном для данного общества, каждая личность характеризуется своим, индивидуальным способом их удовлетворения, поэтому поведение людей разное, и зависит, в первую очередь, от воспитания.

Понятие здоровья отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания; само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

В настоящее время принято выделить несколько компонентов (видов) здоровья:

Соматическое здоровье - текущее состояние органов и систем организма человека, - основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития. Эти потребности, во-первых, являются пусковым механизмом развития человека, а во-вторых, обеспечивают индивидуализацию этого процесса.

Физическое здоровье - уровень роста и развития органов и систем организма, - основу которого составляют морфофизиологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

Психическое здоровье - состояние психической сферы, - основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями их удовлетворения.

Нравственное здоровье - комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, - основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты [9, с. 220].

Признаками здоровья являются:

специфическая (иммунная) и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов;

показатели роста и развития;

функциональное состояние и резервные возможности организма;

наличие и уровень какого-либо заболевания или дефекта развития;

уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок [9, с. 221].

Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии здоровый образ жизни; это понятие положено в основу валеологии. Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья. И.И. Брехман охарактеризует здоровый образ жизни, как «активная деятельность людей, направленная, в первую очередь, на сохранение и улучшение здоровья. При этом должно учитываться то, что образ жизни человека и семьи не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно. Формирование здорового образа жизни является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения через

изменения стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями» [7, с. 37].

Таким образом, под здоровым образом жизни следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение человеком своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций. ЗОЖ выражает направленность личности на формирование, сохранение и укрепление, как и индивидуального, так и общественного здоровья. Поэтому важно, начиная с самого раннего возраста, воспитывать у детей активное отношение к собственному здоровью, понимание того, что здоровье - самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.

1.2 Условия и компоненты формирования здорового образа жизни детей дошкольного возраста

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами ДОУ, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятий физической культурой и спортом [23, с. 217].

Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой являются еженедельные познавательные, физкультурные и интегрированные занятия, партнерская совместная деятельность педагога и ребенка в течение дня. Целью оздоровительной работы в ДОУ является создание устойчивой

мотивации потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.

Поэтому очень важно правильно сконструировать содержание воспитательно-образовательного процесса по всем направлениям развития ребенка, отобрать современные программы, обеспечивающие приобщение к ценностям, и прежде всего, - к ценностям здорового образа жизни.

Основные компоненты здорового образа жизни детей включают в себя:

*Рациональный режим.

*Правильное питание.

*Рациональная двигательная активность.

*Закаливание организма.

*Сохранение стабильного психоэмоционального состояния [18, с. 56].

Под режимом принято понимать научно обоснованный распорядок жизни, предусматривающий рациональное распределение времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха.

При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это в свою очередь создает наилучшие условия для работы и восстановления, тем самым способствует укреплению здоровья. Режим дня необходимо соблюдать с первых дней жизни. От этого зависит здоровье и правильное развитие.

При проведении режимных процессов следует придерживаться следующих правил:

*Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (во сне, питании).

*Тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели.

*Привлечение детей к посильному участию в режимных процессах.

*Формирование культурно-гигиенических навыков.

*Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов.

*Учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка [18, с. 57].

Рациональный режим должен быть стабильным и вместе с тем динамичным для постоянного обеспечения адаптации к изменяющимся условиям внешней социальной и биологической среды. Чем более этот режим будет исходить из особенностей «биоритмического портрета» ребенка, тем в лучших условиях окажутся его физиологические системы, что обязательно отразится на его здоровье и настроении.

В детском возрасте особенно велика роль питания, когда формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности взрослого человека. Именно поэтому от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья.

Основные принципы рационального питания:

*Обеспечение баланса

*Удовлетворение потребностей организма в основных питательных веществах, витаминах и минералах.

*Соблюдение режима питания [14, с. 62].

Рациональное питание детей является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья ребенка, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям.

Культура здоровья и культура движения - два взаимосвязанных компонента в жизни ребенка. Активная двигательная деятельность, помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка.

Двигательная культура дошкольников начинается с формирования структуры естественных движений и развития двигательных способностей, создания условий для творческого освоения детьми эталонов движения в различных ситуациях, формирования двигательного воображения, способности эмоционально переживать движения.

Основными условиями формирования двигательной культуры являются:

*Воспитание у детей осознанного отношения к выполнению двигательных действий.

*Развитие воображения при выполнении двигательных действий.

*Включение сенсорных систем при воспитании двигательной культуры.

*Создание оптимальных условий для каждого ребенка в процессе освоения двигательного опыта [24, с. 49].

Воспитание двигательной культуры - процесс взаимонаправленный, для его успеха необходима организация целенаправленной системы воспитания и образования в детском саду и семье.

В процессе воспитания двигательной культуры ребенок приобретает знания, необходимые для сознательной двигательной деятельности, овладевает способами деятельности и опытом их реализации, а также происходит развитие творческой деятельности ребенка, его познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональной сферы.

Закаливание способствует решению целого комплекса оздоровительных задач. Оно не только повышает устойчивость, но и способность к развитию компенсаторных функциональных возможностей организма, повышению его работоспособности. Для развития процесса закаливания организма необходимо повторное или длительное действие на организм того или иного метеорологического фактора: холода, тепла, атмосферного давления. Благодаря повторным действиям факторов закаливания прочнее развиваются условно рефлекторные связи. Если закаливание проводить систематически и планомерно, оно положительно влияет на организм ребенка: улучшается деятельность его систем и органов, увеличивается сопротивляемость к различным заболеваниям, и, в первую очередь, простудного характера, вырабатывается способность без вреда для здоровья переносить резкие колебания различных факторов внешней среды, в частности, метеорологических, повышается выносливость организма [26, с. 34].

Специалисты отмечают, что психофизическое здоровье и эмоциональное благополучие ребенка во многом зависит от среды, в которой он живет и воспитывается. Психическое здоровье является составным элементом здоровья и рассматривается как совокупность психических характеристик, обеспечивающих динамическое равновесие и возможность выполнения ребенком социальных функций. Поэтому необходимо создать условия, обеспечивающие психологическое здоровье дошкольника, гуманное отношение к детям

и индивидуальный подход с учетом их личных особенностей, психологический комфорт, интересную и содержательную жизнь в детском саду.

Охрана и укрепление здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни являются первостепенной задачей для педагогов. В связи с этим необходимо организовать разностороннюю деятельность, направленную на сохранение здоровья детей, реализацию комплекса воспитательно-образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий по разным возрастным ступеням.

Реализация данного направления обеспечивается:

- направленностью воспитательно-образовательного процесса на физическое развитие дошкольников и их валеологическое образование (как приоритетное направление в работе дошкольного учреждения);

- комплексом оздоровительных мероприятий в режиме дня в зависимости от времени года;

- созданием оптимальных педагогических условий пребывания детей в ДОУ;

- формированием подходов к взаимодействию с семьей и развитием социального партнерства [18, с. 93].

Планомерное сохранение и развитие здоровья необходимо осуществлять по нескольким направлениям.

*Лечебно-профилактическое (профилактика заболеваний, национальный календарь профилактических прививок, витаминизация и др.).

*Обеспечение психологической безопасности личности ребенка (психологически комфортная организация режимных моментов, оптимальный двигательный режим, правильное распределение физических и интеллектуальных нагрузок, использование приемов релаксации в режиме дня, применение необходимых средств и методов: элементы аутотренинга, психогимнастика, музыкотерапия).

*Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса (учет гигиенических требований к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения, создание условий для оздоровительных режимов, валеологизация образовательного пространства для детей, бережное отношение к

нервной системе ребенка: учет его индивидуальных способностей и интересов; предоставление свободы выбора, создание условий для самореализации; ориентация на зону ближайшего развития ребенка и т.п.)

*Формирование валеологической культуры ребенка, основ валелогического сознания (знания о здоровье, умение сберегать поддерживать и сохранять его, воспитание осознанного отношения к здоровью и жизни) [18, с. 97].

Таким образом, охрана и укрепление здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни являются первостепенной задачей для педагогов ДОУ, которые организуют разностороннюю деятельность, направленную на сохранение здоровья детей, реализацию комплекса воспитательно-образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий по разным возрастным ступеням.

1.3 Совместная деятельность ДОУ с родителями по формированию здорового образа жизни детей

Проблема здоровья детей дошкольного возраста всегда находилась в центре внимания педагогов, интерес к ней не ослабевает и сегодня, поскольку изменение социальных условий привело не только к пересмотру, но и существенному расхождению взглядов различных социальных институтов на цели и содержание физического и психического развития ребенка-дошкольника. В частности, в условиях системного рассогласования отношений человека с внешней природной средой необходим пересмотр педагогических путей и условий валеологического воспитания детей. В силу этого возникает потребность в создании гибких социально-педагогических технологий здоровьесберегающего обучения и воспитания личности в условиях государственных воспитательно-образовательных учреждений. Использование педагогами данных технологий позволит сформировать основы здорового образа жизни, развить у ребенка чувство сопереживания другим людям, определенные навыки саморегуляции, позволяющие предупреждать девиантное поведение [25, с. 197].

Одновременно с использованием инновационных технологий важнейшим фактором воздействия на личность ребенка является атмосфера родственных эмоциональных связей. Родительская любовь обеспечивает детям эмоциональную защиту и психологический комфорт, дает жизненную опору, а любовь и беспредельное доверие ребенка к родителям делают его особо восприимчивым к их воздействию. Специальные психолого-

педагогические и социологические исследования (А.И. Захаров, Ю.П. Литвинене, А.Н. Демидова, В.Я. Титаренко, О.Л. Зверева, Е.П. Арнаутова) показали, что семья остро нуждается в помощи специалистов на всех этапах дошкольного детства. Очевидно, что семья и детский сад, имея свои особые функции, не могут заменить друг друга и должны взаимодействовать во имя полноценного развития ребенка-дошкольника.

Семья является источником и важным звеном передачи ребенку социально-исторического опыта и, прежде всего, опыта эмоциональных и деловых взаимоотношений между людьми. Учитывая это, можно с полным правом считать, что семья была, есть и будет важнейшим институтом воспитания, социализации ребенка.

Становится очевидной важность дальнейшего совершенствования содержания, форм и методов сотрудничества ДОУ и семьи для всестороннего развития ребенка

Анализ работ В.П. Симонова, О.Л. Зверевой, Н.Т. Малахова, П.И. Третьякова, закона «Об образовании» [4] позволил определить понятие «образовательный процесс в дошкольном учреждении» как целенаправленную деятельность педагога - ребенка - родителя по организации совместной деятельности взрослого и ребенка» [15, с. 19].

Исследователи семейных отношений выделяют следующие факторы семейного воспитания, делающие его приоритетным по сравнению с другими воспитательными институтами (ДОУ, школа и др.):

*глубоко эмоциональный, интимный характер семейного воспитания

*постоянство и длительность воспитательных воздействий родителей

*наличие объективных возможностей для включения детей в бытовую, хозяйственную и воспитательную деятельность семьи [5, с. 41].

Одним из важнейших условий развития личности ребенка, достижения им социальной зрелости является совместная согласованная работа окружающих его взрослых: родителей и воспитателей. Для того чтобы эта совместная работа была плодотворной и реально способствовала социальному развитию ребенка, необходима специальная организация взаимодействия работников дошкольных учреждений и семей воспитанников. Семья - важнейшая составляющая социальной ситуации развития ребенка, его ближайшее окружение. Помочь семье ориентироваться на психологию ребенка и создать полноценные условия для его развития, осознать проблемы в межличностных

отношениях ребенка со взрослыми и детьми дома и найти пути их решения - одна из важнейших проблем современности.

Целью воспитания родителей является не передача им научных психолого-педагогических знаний, а формирование у них «педагогической компетенции» и «педагогической рефлексии» или коррекция их педагогической позиции, позволяющих понимать своего ребенка, строить правильно общение с ним и совместную деятельность.

«Педагогическая компетентность» - это способность понять потребности детей и обеспечить возможность удовлетворять их, сделать ребенка счастливым, умение видеть какие-то вещи с точки зрения перспективы развития ребенка [15, с. 37].

«Педагогическая рефлексия» - это умение родителей анализировать собственную воспитательную деятельность, критически ее оценивать, находить причины своих педагогических ошибок, неэффективности используемых методов, осуществлять выбор методов воздействия на ребенка, адекватных его особенностям в конкретной ситуации [15, с. 37].

Основой педагогической модели взаимодействия ДОУ и семьи по формированию основ здорового образа жизни является воспитание не только физически крепкого ребёнка, но и цельной личности с устойчивой нервной системой, готовой к успешной бытовой, трудовой и социальной адаптации к реальным условиям жизни, к интеграции в обществе.

Для этого необходимо решить следующие задачи:

1) создать развивающую среду - пространство самореализации;

2) помочь ребёнку накопить необходимый опыт и знания для успешного выполнения главных задач воспитательно-оздоровительной работы по укреплению его физического и психического здоровья;

3) сформировать через активную деятельность здоровый организм ребенка его динамическое и устойчивое состояние к экстремальным ситуациям;

4) стимулировать дошкольника включиться в процесс физического развития и двигательной активности, побуждать его к самопознанию и одновременно создавать условия для внутренней активности личности;

5) направлять совместную работу всего педагогического коллектива и родителей на развитие и закаливание организма ребенка;

6) формировать навыки саморегуляции поведения дошкольника, направленные на осознанное сохранение и укрепление своего здоровья.

Организация здоровьесберегающего образования достигается также посредством использования в педагогическом процессе технологий, обеспечивающих, с одной стороны, решение задач сохранения здоровья учащихся, а с другой, способствующих эффективной реализации образовательных и воспитательных задач [8, с. 77].

Социально-педагогическая технология взаимодействия образовательного учреждения и семьи в формировании основ здорового образа жизни - это «элемент специальным образом организованного педагогического процесса, целенаправленно и гарантированно обеспечивающего становление, то есть сохранение, поддержание, укрепление и наращивание здоровья его субъектов в единстве всех его составляющих в ходе их взаимодействия в учебно-воспитательных ситуациях со стороны всех участников педагогического процесса: детей, родителей и педагогов». В данном понимании педагогическая технология взаимодействия образовательного учреждения и семьи по формированию основ здорового образа жизни складывается из последовательности определенных действий, образующих технологический процесс, гарантированно обеспечивающий достижение ожидаемого результата, включающих три взаимосвязанных и взаимодополняющих блока: взаимодействие с педагогами, с родителями и с детьми в данном направлении [19, с. 57].

Алгоритм взаимодействия:

1. Самосовершенствование педагогов предполагает перестройку мышления на здоровый образ жизни, пополнение собственного багажа теоретических знаний по анатомии, физиологии, психологии, теории и методике физического воспитания, гигиене и др., овладение оздоровительными системами и технологиями в области физической культуры, приобретение и закрепление практических навыков здорового образа жизни: зарядка, водные закаливающие процедуры, регулярные пешие прогулки, выполнение дыхательных упражнений и т. п.

2. Работа с родителями включает проведение теоретико-практических семинаров по вопросам оздоровления (закаливание, двигательная активность, питание, релаксация, дыхательные системы и т.д.),

практических занятий, семейных соревнований «Папа, мама, я - спортивная семья», дней открытых дверей и других мероприятий.

3. Работа с дошкольниками по здоровьесбережению направлена на формирование у них адекватных представлений об организме человека (о строении собственного тела), на осознание ими ценности своей жизни и жизни другого человека, на формирование потребности в физическом и нравственном самосовершенствовании, в здоровом образе жизни, на привитие навыков профилактики и гигиены, на формирование умения предвидеть возможные опасные для жизни последствия своих поступков, оптимистического миро- и самоощущения, умения сочувствовать, сопереживать [19, с. 67].

Таким образом, исследования ученых, подтверждают необходимость связи семейного и общественного воспитания как двух взаимодополняющих социальных институтов. Без активного взаимодействия в системе «ребенок - родитель - педагог» невозможно эффективное развитие ребенка.

Глава 2 Практический опыт совместной деятельности ДОУ и семьи по воспитанию у детей потребности вздоровом образе жизни

2.1 Программа совместной деятельности ДОУ и семьи по воспитанию у детей потребности в здоровом образе жизни

В ДОУ разработана Программа «Взаимодействие детского сада и семьи по формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста».

Программа «Взаимодействие детского сада и семьи по формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста» ориентирована на педагогов дошкольных образовательных учреждений, направлена на формирование у дошкольников потребности к здоровому образу жизни в совместной работе с семьей и основывается на физиологических, психолого-педагогических особенностей детей дошкольного возраста.

Основной целью программы является: объединить стремление 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 программы - организация в ДОУ и семье целенаправленной работы по пропаганде здорового

образа жизни среди родителей и формирование его у детей с 1,5 до 7 лет.

Задачи программы:

- настрой на здоровый образ жизни;

- достаточная двигательная активность;

- умение регулировать свое психическое состояние;

- правильное питание;

- четкий режим дня;

- отказ от вредных привычек в семье;

- выполнение гигиенических требований;

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

Принцип единства с семьей - главный принцип программы.

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

Поэтому очень важно оказывать необходимую помощь родителям, привлекать их к участию в совместных физкультурных мероприятиях - физкультурные досуги и праздники, походы.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ В СЕМЬЕ И ДОУ

- самопознание;

- я и другие;

- гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний;

- питание и здоровье;

- основы личной безопасности и профилактики травматизма;

- культуры потребления медицинских услуг.

Программа состоит из ряда направлений, каждый из которых включает комплекс тем.

Для совместной деятельности педагогов детского сада и родителей воспитанников от 3 до 5 лет предлагаются следующие направления

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 витаминных.

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

Учитывая активно развивающиеся потребности в новых знаниях, впечатлениях и ощущениях, для работы с детьми 5-7 лет предлагаются 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

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.

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.

2.2 Методы работы ДОУ с родителями по формированию здорового образа жизни

Таким образом, исследование показало, что работа по формированию здорового образа жизни у детей ведётся чуть больше, чем в половине семей. Многие дети не занимаются спортом, неправильно питаются, наблюдают, как родители курят и употребляют спиртные напитки, ведут неподвижный образ жизни.

Мы подключили к участию в программе по формированию здорового образа жизни детей родителей, принявших участие в анкетировании.

В работе с родителями реализовывалось комплексное применение традиционных и нетрадиционных форм непосредственного и

дистанционного взаимодействия. Были использованы методы работы с родителями с дополнительной целью - повышения их личной заинтересованности в формировании ЗОЖ детей.

Мы провели следующие в старшей группе следующие мероприятия:

1. Родительское собрание в старшей группе детского сада Тема: «Здоровый образ жизни».

Цель: Обеспечение тесного сотрудничества и единых требований детского сада и семьи в вопросах здоровья детей.

2. Анкеты для родителей. Выдать вместе с первым приглашением на собрание с просьбой сдать через два дня.

3. Выставка литературы по теме родительского собрания.

4. Педагогическая беседа на тему: « «Значение режима дня в жизни дошкольника».

5. Информационный стенд. В кратком и красочно оформленном виде родителям предлагались рекомендации следующего содержания.

- Игры и упражнения, по оздоровлению и формированию здорового образа жизни ребенка, которые можно организовывать дома.

- Как с пользой провести выходной день с ребенком.

6. Стенгазета «Мама, папа, я - спортивная семья». В газете в шутливой и серьезной форме, в и прозе была представлена основная информация об одном из важнейших направлений формирования здорового образа жизни ребенка - активном образе жизни его семьи.

7. Заседания клуба «Семейного досуга». Здесь родители познакомились с рисунками ребят на тему «Выходной день в моей семье». Они смогли не только порадоваться развитию изобразительного таланта своих детей, но и узнать, как проводят свои выходные другие семьи. В такой непринужденной форме были организованы условия для обмена опытом между родителями. А на фоне обмена дружеским опытом информация о возможных способах организации досуга была воспринята с гораздо большим интересом, чем при традиционных формах. Она вызвала активное обсуждение и породила новые идеи самих родителей, часть из которых позже была ими реализована.

8. Дни открытых дверей. Родители знакомились с оздоровительными ресурсами ДОУ и оздоровительными мероприятиями, в которых ежедневно принимают участие их дети. Знакомились с соблюдением режимных моментов в детском саду и особенностями сбалансированного питания детей в ДОУ. Они приняли участие в тематических занятиях и мероприятиях группы и детского сада. Родители воочию и на собственном опыте узнавали особенности среды обитания, которая организована сотрудниками ДОУ и педагогами группы для их детей. Получили возможность сравнить среду обитания своего ребенка в ДОУ и в семье. Некоторые взяли на заметку важные для себя моменты жизни детей в ДОУ с тем, чтобы реализовать их у себя дома. А разница, которую замечали родители (иногда с помощью педагога) между тем, с какой легкостью их ребенок выполняет оздоровительные, гигиенические процедуры, и с каким порой нежеланием он выполняет подобные требования дома, рождали вопросы к специалистам. В итоге возникала потребность родителей в получении консультаций по вопросам, связанным с формированием навыков ЗОЖ своего ребенка.

9. Совместная экскурсия. Во время экскурсии в библиотеку, где для детей была организована увлекательная беседа «Разговор о здоровье», во время экскурсий в парк и др., родители узнавали о том, как можно в незатейливой и при этом увлекательной форме знакомить детей с важными знаниями, демонстрировать и прививать им необходимые навыки, закладывая базу для формирования их здорового образа жизни . Это сказалось на росте уверенности родителей в собственных педагогических возможностях и познавательной активности детей.

10. Спортивный праздник. К моменту проведения семейно-спортивного праздника, посвященного «ДНЮ СЕМЬИ» и родители были уже увлечены формированием здорового образа жизни своего ребенка и поддержкой его стремления к укреплению собственного здоровья. Поэтому на радость детям и педагогам ДОУ проблем с их участием в данном мероприятии не возникло. Мероприятие прошло весело и задорно, послужив укреплению позитивных отношений между детьми и родителями.

Цель праздника: создать условия для творческого, совместного сотрудничества детей, родителей и сотрудников детского сада.

Задачи:

* Развитие интереса у детей к совместным двигательным упражнениям с родителями.

* Развитие умения сопереживать и помогать друг другу.

* Развитие наблюдательности, внимания, памяти, умения слушать и слышать, смотреть и видеть, понимать себя и других людей

Таким образом, мы использовали следующие методы работы с родителями по формированию ЗОЖ детей: родительское собрание «Здоровый образ жизни»; педагогическая беседа «Значение режима дня для дошкольников»; информационный стенд; стенгазета «Мама, папа, я - спортивная семья»; заседания клуба «Семейного досуга»; дни открытых дверей; совместная экскурсия в библиотеку; спортивный праздник.

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

Повысился не только формальный уровень посещения родителями мероприятий, проводимых в традиционной форме (родительских собраний, педагогических бесед и т.д.), но и заметно возросла их готовность к применению полученных знаний. В частности к выполнению требований педагога, способствующих оздоровлению детей и поддержанию режимных моментов ДОУ.

Родители стали более активными участниками жизни группы и ДОУ. Они действительно стали единомышленниками и партнерами в деле формирования и развития здорового образа жизни детей.

Таким образом, представляется возможным утверждать, что работа ДОУ повышение ДОУ с родителями по формированию здорового образа жизни дошкольников будет эффективной, если

1) она будет строиться на основе сотрудничества;

2) методы работы с родителями будут способствовать их личной заинтересованности в её результатах, что подтверждает гипотезу исследования.

Заключение

Под здоровым образом жизни следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение человеком своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций. ЗОЖ выражает направленность личности на формирование, сохранение и укрепление, как и индивидуального, так и общественного здоровья. Поэтому важно, начиная с самого раннего возраста, воспитывать у детей активное отношение к собственному здоровью, понимание того, что здоровье - самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.

Охрана и укрепление здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни являются первостепенной задачей для педагогов ДОУ, которые организуют разностороннюю деятельность, направленную на сохранение здоровья детей, реализацию комплекса воспитательно-образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий по разным возрастным ступеням.

Работу по формированию ЗОЖ ДОУ проводит вместе с родителями. Исследования ученых, подтверждают необходимость связи семейного и общественного воспитания как двух взаимодополняющих социальных институтов. Без активного взаимодействия в системе «ребенок - родитель - педагог» невозможно эффективное развитие ребенка.

Социально - педагогическая технология взаимодействия образовательного учреждения и семьи в формировании основ здорового образа жизни - это элемент специальным образом организованного педагогического процесса, целенаправленно и гарантированно обеспечивающего становление, то есть сохранение, поддержание, укрепление и наращивание здоровья его субъектов в единстве всех его составляющих в ходе их взаимодействия в учебно-воспитательных ситуациях со стороны всех участников педагогического процесса: детей, родителей и педагогов. В данном понимании педагогическая технология взаимодействия образовательного учреждения и семьи по формированию основ здорового образа жизни складывается из последовательности определенных действий, образующих технологический процесс, гарантированно обеспечивающий достижение ожидаемого результата взаимодействие с педагогами, с родителями и с детьми в данном направлении.

Программа ориентирована на педагогов дошкольных образовательных учреждений, направлена на формирование у дошкольников потребности к здоровому образу жизни в совместной работе с семьей и основывается на физиологических, психолого-педагогических особенностей детей дошкольного возраста.

Основной целью программы является: объединить стремление педагогов, медицинских работников и родителей к сотрудничеству, направленному на формирование знаний о здоровом образе жизни детей и потребности в здоровом образе жизни.

Основными приоритетами для работы ДОУ являются сохранение и укрепление здоровья детей и формирование у детей навыков здорового образа жизни, в формировании которых важная роль отводится работе с родителями, взаимодействие с которыми строится в форме сотрудничества.

Основные направления сотрудничества с родителями по формированию здорового образа жизни детей следующие: «Самопознание», «Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний», «Питание и здоровье»,

«Основы личной безопасности и профилактики травматизма», «Культура потребления медицинских услуг», «Семейные традиции», «Формирование физкультурно-оздоровительного климата в семье».

Педагоги ДОУ используют в своей работе следующие формы и методы:

- Интерактивная форма: анкетирование; интервьюирование; дискуссия; круглые столы; консультации специалистов.

- Традиционная: родительские собрания, семейные спортивные соревнования; акция «Здоровый образ жизни»; вечера развлечений «В гостях у доктора Айболита».

Мы использовали следующие методы работы с родителями по формированию ЗОЖ детей: родительское собрание «Здоровый образ жизни»; педагогическая беседа «Значение режима дня для дошкольников»; стенгазета «Мама, папа, я - спортивная семья»; дни открытых дверей; совместная экскурсия в библиотеку; спортивный праздник.

В ходе проведенной работы по использованию выбранных методов работы педагога ДОУ с семьей выяснилось, что использование данных методов работы с семьей повышает активность родителей в

совместной с педагогом деятельности по формированию здорового образа жизни детей.

Повысился не только формальный уровень посещения родителями мероприятий, проводимых в традиционной форме (родительских собраний, педагогических бесед и т.д.), но и заметно возросла их готовность к применению полученных знаний. В частности к выполнению требований педагога, способствующих оздоровлению детей и поддержанию режимных моментов ДОУ.

Родители стали более активными участниками жизни группы и ДОУ. Они действительно стали единомышленниками и партнерами в деле формирования и развития здорового образа жизни детей.

Таким образом, представляется возможным утверждать, что работа ДОУ повышение ДОУ с родителями по формированию здорового образа жизни дошкольников будет эффективной, если

1) она будет строиться на основе сотрудничества;

2) методы работы с родителями будут способствовать их личной заинтересованности в её результатах.

Список литературы

1. Конвенция ООН «О правах ребенка» // Международные Конвенции и Декларации о правах женщин и детей. Сборник универсальных и региональных международных документов. М.: Гарант, 1997. С. 29 - 46.

2. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ).

3. Федеральный закон от 24 июля 1998 г. N 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" (с изменениями от 20 июля 2000 г., 22 августа, 21 декабря 2004 г., 26, 30 июня 2007 г., 23 июля 2008 г., 28 апреля, 3 июня, 17 декабря 2009 г.).

4. Федеральный закон "Об образовании" от 10.07.1992 N 3266-1// Российская газета, N 13, 23.01.1996. Айзман Р.И. Здоровье населения России: медико-социальные и психолого-педагогические аспекты его формирования Р.И. Айзман. - Новосибирск, 1996.- 128 с.

5. Арнаутова Е.П., Иванова В.М. Общение с родителями: Зачем? Как? / Е.П. Арнаутова, В.М. Иванова. - М., 1993. - 208 с.

6. Арнаутова Е.П. В гостях у директора: беседы с рук. дошк. учреждения о сотрудничестве с семьей/ Е.П. Арнаутова.- М.: Линка-Пресс,2004.- 206 с.

7. Брехман И.И. Введение в валеологию - науку о здоровье / И.И. Брехман // Вестник АН СССР. - 1987. - №8. - С.92 - 98.

8. Вместе с семьей: пособие по взаимодействию дошкольных образовательных учреждений и родителей / под ред. Т.Н. Дороновой. - М.: Просвещение, 2005 - 191 с.

9. Горячев В. Здоровье - категория педагогическая / В. Горячев // Народное образование, 1999, №9 - С. 219-231.

10. Гундаров И.А. и др. Медико-социальные проблемы формирования ЗОЖ / И.А. Гундаров, Н.В. Киселев, О.С. Копина. - М.: Академия, 2009. - 120 с.

11. Давыдова О.И. Работа с родителями в детском саду: Этнопедагогический подход / О.И. Давыдова. - М.: ТЦ Сфера, 2005. -144 с.

12. Доронова Т.Н. Основные направления работы ДОУ по повышению психолого-педагогической культуры родителей / Т.Н. Доронова // Дошкольное воспитание. 2004. № 1. - С. 63.

13. Дубровский В.И. Валеология здорового образа жизни / В.И. Дубровский. - М.: Флинта; Retorika., 2006. - 137 с.

14. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / В.В. Марков. - М.: Академия, 2004. - 320 с.

15. Зверева О.Л.Семейная педагогика и домашнее воспитание детей раннего и дошкольного возраста / О.Л. Зверева. - М.:ТЦ Сфера, 2000. - 256 с.

16. Зверева О.Л., Кротова Т.В. Родительские собрания в ДОУ / О.Л. Зверева, Т.В. Кротова. - М.: Айрис-Пресс, 2009. - 128 с.

17. Евдокимова Е.С. Педагогическая поддержка семьи в воспитании дошкольника / Е.С. Евдокимова. - М.:ТЦ Сфера, 2005. - 96 с.

18. Карепова Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы / Т.Г. Карепова. - Волгоград: Учитель, 2010. - 170 с.

19. Кротова Т.В. Основные направления методической работы в ДОУ по взаимодействию с семьей / Т.В. Кротова // Научные труды МПГУ. Серия: Психолого-педагогические науки. Сб. статей. - М.: «Прометей» МПГУ, 2004. С. 56 - 69.

20. Куликова Т.А. Семейная педагогика и домашнее воспитание / Т.А. Куликова. - М.: Издательский центр «Академия», 1999. - 232 с.

21. Лесгафт П.Ф. Семейное воспитание ребенка и его значение / П.Ф. Лесгафт. - М.: Педагогика, 1991. - 176 с.

22. Мудрик А.В. Социальная педагогика/ А. В. Мудрик. - М, - «Академия», - 2000, - 200 с.

23. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество / В.С. Мухина. - М.: «Академия», 2005.- 456с.

24. Соловьев Г.М. Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной физкультуры / Г.М. Соловьев. - Ставрополь: СГУ, 2007. - 111 с.

25. Социальная педагогика: Курс лекций / Под общей ред. М.А. Галагузовой. - М.: Гуманит. изд. ВЛАДОС, 2000. - 416 с.

26. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А.Г. Сухарев. - М.: Медицина, 2003. - 270 с.

27. Фельдштейн Д.И. Социальное развитие в пространстве - времени детства / Д.И. Фельдштейн. - М., 1997.- 387 с.

28. Щедрина А.Г. Онтогенез и теория здоровья / А.Г. Щедрина. - Новосибирск: Наука, 2008. - 136 с.

29. Андреева Н.А. Взаимодействие дошкольного образовательного учреждения и семьи в формировании основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста Электронный ресурс / Н.А. Андреева. - Режим доступа к ст.: http://www.mgpu.ru - заглавие с экрана.

30. Дергачева О.М. Проблема взаимодействия детского сада и семьи Электронный ресурс/О. М. Дергачёва. - Режим доступа к ст.: http://lib.sportedu.ru - заглавие с экрана.

31. Сергиенко Т.Е. Взаимодействие педагогов и родителей в приобщении дошкольников к здоровому образу жизни Электронный ресурс/ Т. Еергиенко.- Режим доступа к ст.: http://www.emissia.ru - заглавие с экран