Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 29»

(дошкольное отделение «Семицветик»)

Сообщение на педагогическом совете №2

**Тема: Семинар - практикум**

**«Семинар практикум « Формы взаимодействия воспитателя с родителями по приобщению**

**дошкольников к здоровому образу жизни»**

**Подготовила: Белоусова Д. В.**

**Мытищи-16**

**2023**

**Семинар - практикум**

**Формы взаимодействия воспитателя с родителями по приобщению**

**дошкольников к здоровому образу жизни»**

**Притча**“Давным-давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Долго думали они, каким должен быть человек. Один из богов сказал: “Человек должен быть сильным”, другой сказал: “Человек должен быть здоровым”, третий сказал: “Человек должен быть умным”. Но один из богов сказал так: “Если всё это будет у человека, он будет подобен нам”. И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - за высокие горы. Как вы думаете, куда спрятали боги здоровье? Один из богов сказал: "Здоровье надо спрятать в самого человека". Так и живет с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов! Значит, здоровье-то оказывается спрятано в каждом из нас.

Как известно, хорошее здоровье способствует успешному воспитанию и обучению, а успешное воспитание и обучение – улучшению здоровья.

**Основная часть**

Итак, тема нашего семинара – практикума посвящена здоровью: «Формирование здорового образа жизни дошкольников в условиях ДОУ и семьи».

Уважаемые педагоги, давайте разбираться, что же такое здоровье?

**«ЗДОРОВЬЕ»** - естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений.

**«ЗДОРОВЬЕ»** - нормальное состояние, правильное функционирующего, неповрежденного организма.

**«ЗДОРОВЬЕ»** - состояние целеполагающей жизнедеятельности, воспроизводящей психофизиологическую потребность в добровольном напряжении.

**«ЗДОРОВЬЕ»** - отсутствие болезней, физических дефектов, полное психическое, социально-нравственное и физиологическое благополучие.

Таким образом, здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Многие придерживаются определения здоровья, часто имея в виду его физическую составляющую, забывая о социально психологической и духовно-нравственной. Важно переломить эту тенденцию и руководствоваться определением здоровья как многогранного понятия, включающего физический, социально-психологический и духовно нравственный аспект.

Педагоги, а теперь давайте попробуем определить по 100% шкале уровень здоровья.

**Как вы считаете, от чего он зависит?**

**-** система здравоохранения – 10%;

- от наследственных факторов – 20%;

- от состояния окружающей среды – 20%;

- от самого человека (образ жизни) – 50%.

Поэтому детей с самого раннего возраста необходимо приучать ценить, беречь и укреплять свое здоровье, и лишь в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Организация взаимодействия с семьей – работа трудная, не имеющая готовых технологий и рецептов. Её успех определяется интуицией, инициативой и терпением педагога, его умением стать профессиональным помощником в семье. Взаимодействие родителей и детского сада редко возникает сразу. Это длительный процесс, долгий и кропотливый труд, требующий терпеливого, неуклонного следования выбранной цели.

**Здоровье** — оно в руках каждого из нас, и каждый сам выбирает тот образ жизни, который или обеспечит ему здоровье, или приведет к болезни. Именно эту идею мы - педагоги обязаны донести до сознания своих воспитанников и их родителей. Родители так же должны понять, что дошкольник не эстафета, которую семья передает в руки педагога и перекладывает всю ответственность за здоровье ребенка, приведя его в детский сад.

Очень важен не принцип параллельности, а принцип взаимопроникновения двух социальных институтов. Семья и детский сад не могут заменить друг друга; у каждого из них свои функции, свои методы воспитания. И нам нужно научиться взаимодействовать с родителями в интересах ребенка.

В Законе РФ «Об образовании» говорится, что «родители являются первыми педагогами и обязаны заложить в ребенке основы физического, психического и интеллектуального развития личности в раннем детском возрасте». Семья для ребенка – это первая и иногда почти единственная среда, формирующая его образ жизни.

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 ложиться особая ответственность  на организацию физкультурно - оздоровительной работы с ними.

Одним из средств решения обозначенных задач становятся

здоровьесберегающие образовательные технологии, без которых немыслим

педагогический процесс современного детского сада.

Здоровьесберегающая технология – это целостная система

воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических

мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и

педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и медицинского работника, педагога

и родителя.

Цель здоровьесберегающих технологий – обеспечить дошкольнику

возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые

знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать

полученные знания в повседневной жизни.

Выделяются три группы здоровьесберегающих технологий:

\*Технологии сохранения и стимулирования здоровья;

\*Технологии обучения здоровому образу жизни;

\* Коррекционные технологии.

Реализация этих технологий осуществляется педагогами ДОО, в

разных формах организации педагогического процесса: на занятиях и

прогулках, соблюдение режима дня, правильное питание, закаливание в режимных моментах, и в свободной деятельности детей, в ходе

педагогического взаимодействия взрослого с ребенком и родителями.

Родители должны быть постоянными активными участниками образовательной деятельности, проводимой в учреждении. Активизируя роль родителей через организацию совместной деятельности детей и взрослых можно достичь наилучших результатов в физическом развитии и оздоровлении дошкольников. Но проблема в том, что родители чаще всего выступают зрителями, и реже участниками мероприятий .

Таким образом, сотрудничество детского сада с семьями воспитанников позволяет установить единство требований к физическому воспитанию детей.

**1. Коллеги, давайте разберёмся, что относится к технологии**

**сохранения и стимулирования здоровья?**

•Динамические паузы, физкультминутки, двигательные разминки -

проводятся во время занятий, 2-5 мин., в качестве профилактики утомления.

Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной

гимнастики и др.

•Подвижные и спортивные игры разной степени подвижности проводятся

ежедневно во всех возрастных группах.

•Релаксация

•Пальчиковая гимнастика

•Гимнастика для глаз

•Бодрящая гимнастика - ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Форма

проведения различна: упражнения на кроватках, возле кроваток, ходьба по

тропе здоровья;

-Гимнастика корригирующая

•Дыхательная гимнастика

**2.Что относится к технологии обучения здоровому образу жизни:**

•Утренняя гимнастика

•Физкультурные занятия

-Серия игровых занятий о ЗОЖ

-Игротерапия

•Самомассаж

•Активный отдых

**3.Что относится к коррекционным технологиям**:

•Артикуляционная гимнастика, логоритмика.

•Технология музыкального воздействия проводится в различных формах

физкультурно-оздоровительной работы 2-4 раза в месяц в зависимости от

поставленных целей. Используются в качестве вспомогательного средства

как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения

эмоционального настроя.

•Сказкотерапию используют для психологической терапевтической и

развивающей работы.

-Технологии воздействия цветом - правильно подобранные цвета в группе

снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

-Психогимнастика.

-Песочная терапия.

**Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных**

технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в

комплексе здоровье сберегающая деятельность в итоге сформировала бы у

ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни и полноценное

развитие.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в дошкольном

образовательном учреждении предполагают воспитание валеологической

культуры родителей с целью приобретения знаний о здоровом образе жизни

и осознанного отношения к здоровью у детей.

**В своей работе  мы  используем различные формы взаимодействия воспитателя с родителями:**

**Основной задачей общения с родителями является**

**-** анкетирование и анализ анкетирования,

-тесты, родительские собрания, информирование через стенды, тематические уголки и папки передвижки в группах.

-консультации для родителей (индивидуальные и групповые)

Чтобы привлечь родителей к проблеме приобщения детей к ЗОЖ, необходимо было дать им знания, научить практическим навыкам и умениям.

После анкетирования с родителями устроили несколько Акций такие как:

Прогулки на свежем воздухе. Организация игр во время совместных прогулок Акция «Спорт – альтернатива вредным привычкам. Посещение городских мероприятий (все виды соревнований, проходящих в городе)

Семинары-практикумы по темам: «Полоскание горла»,«Профилактика плоскостопия», «Чтобы осанка была красивой» научили родителей правильно выполнять процедуры закаливания, освоить комплексы коррекционных упражнений по предупреждению плоскостопия и формированию правильной осанки.

Так же  проводились беседы с детьми в режимных моментах при формировании культурно-гигиенических навыков; при организации питания.

- «Вкусные посиделки»;  «Полезная еда»;

- «Чистота тела»;

- «Организация сна»;

- «Мои чистые игрушки»;

- «Я люблю комнатные растения».

Каждое утро дети делают утреннюю зарядку. Приглашали  родителей  на утреннею  гимнастику показали и рассказали  как важно  делать ее ежедневно, не опаздывая.  В таких совместных мероприятиях родители не только приобретают  новые знания, но и овладевают практическими умениями в области физического воспитания детей. Родители имели возможность увидеть физическую подготовленность своего ребёнка, навыки выполнения им физических упражнений.

В группе ежедневно проводим закаливающие процедуры : хождение по массажным коврикам до сна и после, воздушные ванны после сна. Вначале проведения закаливающих процедур были выявлены трудности: дети с неохотой выполняли процедуры, у них наблюдались плохие навыки. По мере привлечения родителей к закаливанию навыки у детей улучшились, дети стали с интересом выполнять эти процедуры, т. к. стали понимать их значение для здоровья.

Двигательная активность формируется у детей успешнее, если физические упражнения выполняются детьми охотно и радостно. Мы заметили, что более высокая работоспособность и стремление к дальнейшему овладению двигательными навыками проявляются при использовании разнообразных предметов, игрушек и пособий. Поэтому для своевременного усвоения детьми движений, без которых невозможно их правильное физическое развитие, была создана соответствующая предметно-развивающая среда. Приобретены напольный кольцеброс, обручи, мячи разного размера. Но этого было недостаточно.

Предлагаю родителям и детям составить альбомы «Наша спортивная семья». Так же можно дать задание – отобрать фотографии, на которых дети с родителями занимаются спортом или делают зарядку, катаются  на лыжах, коньках,  ходят в походы,  и составить по ним небольшой  рассказ. Детям предлагается прокомментировать фотографии, рассказать о спортивных увлечениях и достижениях своих близких.

С детьми и родителями группы подготовили летний участок  к оздоровительному отдыху: сделали  атрибуты для подвижных игр, дорожку здоровья. Принимали солнечные  и воздушные ванны,  обливание ног.

В конце лета организовывали фотовыставку: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» (семейные способы закаливания, «Активный отдых нашей семьи». Зимой для развития двигательных навыков детей,  используем  различные снежные постройки. Для метания – «Попади в колодец», кольцеброс «Золотая рыбка», полоса препятствий,  для подлезания- «Воротики», изготовили хоккейные  ворота для игры, прокладывается лыжня.

Физкультурные досуги, праздники, развлечения являются радостными событиями в жизни детей. Они позволяют продемонстрировать привычки ЗОЖ, двигательные навыки и психофизические качества. Большой эмоциональный отклик вызвал совместный спортивный праздник «Веселых и находчивых», посвящённый дню Защитника Отечества. Он проходил в форме соревнований между командами. Дети старались не отставать от взрослых, показывали хорошие результаты, радовались успехам своих родных.

Мы не ошибёмся, если скажем, что во все времена человеческой

истории здоровье было одним из самых больших желаний человека, некой

абсолютной ценностью. «Будьте здоровы!», «Желаем вам самого главного -

здоровья», - говорят люди друг другу. По большому счёту, здоровье было и

остаётся дороже власти и богатства. Человек - сам творец своего здоровья, за

которое надо бороться. А мы с вами забываем о собственном здоровье, ведём

малоподвижный образ жизни. Поэтому очень важно научиться расслабляться

и восстанавливать силы, чтобы поддерживать бодрость духа, молодость и красоту.

Таким образом, разнообразие форм сотрудничества с семьей по проблеме здорового образа жизни позволяет привить детям чувство ответственности за своё здоровье, желание поддерживать спортивную форму и стремиться к достижению новых знаний и умений.