**МБДОУ «Детский сад №38 «Апельсин»**

**Воспитатель: Большакова О.Н.**

Формирование здорового образа жизни должно начинаться с самого детства и необходимо помнить, что образ жизни человека не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно.

Одной из основных целей нашего дошкольного учреждения является создание условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья воспитанников.

Основным из средств реализации этой задачи является формирование культуры здорового образа жизни (ЗОЖ).

Работу по формированию привычек ЗОЖ необходимо реализовывать в четырёх направлениях:

* в работе с детьми,
* в организации здоровьесберегающего пространства,
* во взаимодействии с педагогами
* и родителями.

С целью выявления активности родителей в оздоровительной работе с детьми нами было проведено анкетирование, в ходе которого выявили, что родители заинтересованы в проведении мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей. Большинство родителей готовы сотрудничать с нами в данном направлении.

Важным условием эффективной работы с родителями по формированию ЗОЖ считаем:

* проведение для них консультаций,
* размещение наглядной агитации,
* а так же участие родителей в совместных спортивных праздниках.

В своей группе ежедневно с родителями проводим обмен информацией о здоровье и самочувствии детей в семье и в детском саду.

В индивидуальных беседах пытаемся донести до родителей, что они сами должны быть личным примером для детей, поддерживать единую линию поведения и выполнять основные требования, которые предъявляются к детям.

Вовлечение родителей в жизнь детского сада приносит большую пользу воспитателям и самим родителям. Родителям предоставляется возможность посещать детский сад в любое время, они могут видеть, как живут дети в детском саду.

Родители стали активными участниками жизни группы.

Нельзя не отметить их вклад в улучшение развивающей среды в группе. Они действительно становятся единомышленниками и партнёрами в деле формирования и развития здорового образа жизни детей.

**План работы с родителями по формированию у детей старшей группы здорового образа жизни**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата** | **Название мероприятия** | **Цель мероприятия** |
| **Сентябрь** | 1.Анкетирование  «Ведете ли вы здоровый образ жизни? ».2.Беседа «Что такое ЗОЖ?3.Памятка «Здоровье-главное богатство человека».4. Папка – передвижка «Здоровье ребенка в наших руках» | Определение роли семьи в формировании ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста.Ознакомление родителей с формированием культуры здоровья детей. |
| **Октябрь** | 1.Индивидуальные беседы с родителями о необходимости проводить вакцинацию против гриппа.2. «Физкульт – ура! Ура! Ура!» (памятки, рекомендации на тему зож, профилактики нарушения плоскостопия, осанки; комплексы упражнений).3. Индивидуальные беседы с родителями: «Спортивная обувь для занятий физкультурой».4. Спортивный праздник «Мы спортивная семья».  | Пропагандировать ЗОЖ, познакомить с мерами профилактики плоскостопия, нарушения осанки, напомнить о необходимости приобретения спортивной обуви. |
| **Ноябрь** | 1.Папка-передвижка«Закаливание детей».2. Индивидуальные консультации: «Одежда детей в группе».3. Родительское собрание. Тема: «Здоровый образ жизни. Нужные советы».4. Консультация: «Витамины в росте и развитии ребенка». | Познакомить родителей с пользой витаминов для укрепления здоровья детей старшего дошкольного возраста. Напомнить, что температурный режим в группе благоприятно влияет на самочувствие детей. |
| **Декабрь** | 1.Консультация «Грипп. Меры профилактики. Симптомы данного заболевания».2. Устные беседы «Чесночницы – одна из мер профилактики вирусных инфекций».3. Тест- анкета для родителей: «Состояние здоровья вашего ребёнка».4. Инструктаж по технике безопасности «Крещенские морозы». | Ознакомление родителей с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья детей в домашних условиях и условиях ДОУ.Создание условий для осознания родителями необходимости совместной работы д/с и семьи. |
| **Январь** | 1.Консультация для родителей «Воспитание основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста».2. Консультация «Как приучить ребенка чистить зубы».3. Памятка «Советы по укреплению здоровья детей».4.Посещение зарядки «Зарядка для детей». | Повышение педагогической культуры родителей по ЗОЖ. |
| **Февраль** | 1.Памятки: «Точечный массаж носа или волшебные точки». «Игры, которые лечат».2.Папка-передвижка «Все о дыхании ребенка».3.Развлечение « Игры на свежем воздухе».4. Памятка «Занятия зимними видами спорта и здоровье детей». | Познакомить родителей с техникой точечного массажа.Вызывать интерес к зимним видам спорта на свежем воздухе, играм и развлечениям, потребность в физических упражнениях и играх. |
| **Март** | 1.Консультация «Семь великих и обязательных «не».2. Дискуссионныйклуб «К вопросу о … здоровье».3.Совместное изготовление дорожек здоровья.4. Консультация «Поможем доктору Айболиту». | Объединение усилий педагогов и родителей по формированию ЗОЖ у детей.  |
| **Апрель** | 1.Оздоровительный досуг«Праздник русской рубахи».2. Консультация «Организация физических упражнений дома».3. Папка-передвижка «Берегите зрение детей».4. Памятка «Игры для коррекции искривления осанки». | Воспитывать интерес к русским народным подвижным играм, потешкам, прибауткам.Повышение педагогической культуры родителей по ЗОЖ. |
| **Май** | 1. Мониторинг заболеваемости воспитанников группы, сопоставление с предыдущим учебным годом.2.Родительское собрание «Итоги года».3. Советы родителям:«Дети - наше повторение». Работа над своими ошибками. |  |

**Анкета для родителей**

**«Условия здорового образа жизни в семье»**

Уважаемые родители!

Мы обращаемся к Вам с просьбой оказать нам содействие в исследовании

влияния образа жизни детей в семье на представление ребенка о здоровье. Для этого Вам нужно заполнить анонимную анкету, которая лично для Вас не несет никаких негативных последствий.

Последовательно, объективно отвечая на вопросы, выбирая, на Ваш взгляд,

правильные ответы или записывая свое мнение, Вы без труда справитесь с

этой работой. Надеемся на сотрудничество.

Прочитав внимательно вопрос, ознакомьтесь с вариантами ответов на него.

Ответ, наиболее точно отражающий Ваше мнение, подчеркните или напишите свой вариант.

1. Читаете ли Вы литературу о здоровом образе жизни? (Да, нет, иногда)

2. Используете ли Вы полученные знания в воспитании Вашего ребенка (Да,

нет, иногда)

3. Можно ли назвать образ жизни в Вашей семье здоровым? (Да, нет, иногда)

4. Делаете ли Вы утреннюю зарядку? (Да, нет, иногда)

5. Есть ли у Вас или у других членов семьи вредные привычки? (Да, нет)

6. Как Вы организуете питание в Вашей семье? (Полноценное питание,

предпочтение отдаете каким-то одним видам продуктов, питаетесь

регулярно, нерегулярно)

7. Как воздействует на Вашего ребенка климат в семье (Положительно,

отрицательно, не воздействует)

8. Что Вы считаете здоровым образом жизни? (Напишите)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9. Воздействуете ли Вы на своих детей с целью формирования у них

привычки к здоровому образу жизни? (Да, нет)

10.Занимаетесь ли Вы физической культурой и играми вместе со своими

детьми? (Да, нет, иногда)

11.Занимаетесь ли Вы закаливанием своих детей? (Да, нет)

12.Вы сами здоровы? (Да, нет, затрудняюсь ответить)

13.Часто ли болеет Ваш ребенок? (Да, нет)

14.Каковы причины болезни Вашего ребенка? (Недостаточное физическое

воспитание в детском саду, недостаточное физическое воспитание в семье,

наследственность, предрасположенность к болезням)

*Благодарим за оказанную помощь.*

*Желаем Вам здоровья и благополучия!*