Формирования здорового образа жизни детей дошкольного возраста в условиях взаимодействия семьи и ДОУ.

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.

Вопросы формирования и воспитания культуры здорового образа жизни детей рассмотрены в работах И.И. Брехмана, Э.Н. Вайнера, Л. Волошиной, М.П. Дорошкевич, Г.К. Зайцева, Т.С. Казаковцевой, Н.В. Тверской и др. Однако методы работы ДОУ с родителями по формированию здорового образа жизни детей почти не рассматриваются в литературе.

Актуально значимым и востребованным на данном этапе работы стал поиск средств и методов повышения эффективности оздоровительной работы в моей группе, создание оптимальных условий для индивидуального развития каждого ребенка.

Поэтому мною был выбран и реализован именно такой проект для достижения поставленной цели.

**Цель проекта:** приобщить детей к истинным ценностям физической культуры, воспитать в духе общечеловеческих ценностей и морали, дружбы между людьми, привить потребность в состязательности.

**Задачи проекта:**

1. Познакомить детей с историей древнего и современного олимпийского движения.
2. Приобщать детей к истинным ценностям физической культуры через олимпийское воспитание
3. Организовывать активный отдых в семье и ДОУ.
4. Вовлекать родителей в педагогический процесс.
5. Обогатить предметно-развивающую среду группы нетрадиционным оборудованием по образовательным областям: «Физическая культура» и «Здоровье».
6. Сформировать потребность у родителей участвовать в совместной физкультурно-досуговой деятельности с детьми.
7. Способствовать установлению дружеских отношений между поколениями.

**Формы реализации проекта:**

1. Олимпийские уроки.
2. Рассказы и сказки по плану олимпийских уроков.
3. Ролевые, сюжетные и спортивные игры, основанные на олимпийских

традициях.

4. Точечный массаж, массаж стоп ног, пальчиковая, утренняя гимнастика, закаливание, прогулки.

5. Спортивно-оздоровительные представления и праздники.

6. Совместные досуги с родителями и детьми.

7. Совместная деятельность детей с родителями и другими членами семьи дома.

**Гипотеза:** формирования ЗОЖ детей в условиях взаимодействия семьи и ДОУ будет эффективной если:

1. Сформируется интерес и положительное отношение детей к регулярным занятиям физкультурой и спортом.
2. Дети овладеют начальными правилами культуры поведения и межличностного общения
3. Воспитать бережное отношение к здоровью, желание активно заниматься физической культурой и спортом.
4. У детей и родителей появятся спортивные семейные традиций.
5. Улучшатся соматические показатели здоровья и показатели физической подготовленности.
6. Повысится компетентность родителей в вопросах физического развития и здоровья детей, через консультирование.
7. Установятся дружеские отношения между поколениями.

Мой проект предоставляет возможность - проявить творческую инициативу - детям, родителям, педагогам, всем, кто заинтересован в укреплении здоровья детей через физическую культуру и спорт.

Для семей воспитанников:

При реализации проекта мною были использованы разнообразные формы работы: сказки, викторины, загадки, игровые занятие, развлечение – соревнования совместно с родителями «Прыгаем, бегаем, ползаем», «Веселые старты»; «Лучший велосипедист» и т.д.; Дени открытых дверей: «Если хочешь быть здоров»; «Играя, становимся здоровыми», Неделя Здоровья: В рамках недели здоровья проходили спортивно-оздоровительные представления и праздники: «Папа, мама и я – спортивная семья!», «Праздник воинов отважных», «Богатырские состязания», Малые Олимпийские игры.

Подробно хочу остановиться на проведении семейных вечеров развлечений и праздников.

При организации праздников и спортивных соревнований стараюсь учитывать условия семейного воспитания детей. Привлекаю к совместным действиям старших сестер и братьев и других членов семьи.

Праздники проводим с активным привлечением родителей и педагогов. Веселая атмосфера праздника передается всем присутствующим, способствует пробуждению у родителей интереса к общению со своими детьми.

При проведении праздников стараюсь обеспечить ощущение постоянной новизны деятельности у детей и родителей, которая вызывает положительный эмоциональный отклик, радует глаз. Они становятся привлекательными и интересными, способствуют развитию ребенка, а также положительному общению с родителями.

При проведении совместных с родителями праздников дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях. При этом они ведут себя непосредственнее, чем на физкультурной занимательной деятельности, и эта раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения, более естественно использовать те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, проявлять артистизм, эстетичность в движениях, что имеет большое значение для развития личности ребенка

При подготовке к соревнованиям продумываем оформление зала вместе с инструктором по физической культуре. Стараемся сделать его оригинальным, красочным, создающим праздничное настроение. В группах размещаем красочные объявления, положение о соревнованиях.

За месяц до соревнований провожу анкетирование родителей с целью выявления семей-участников соревнований. Проанализировав собранные анкеты, разрабатываем положение о проведении семейного праздника. Вечером в спортивном зале встречаемся с родителями и знакомим их с программой соревнований, вместе обсуждаем ее. Родительским комитетом заранее обговариваются подарки всем участникам соревнований. Для судейства соревнований выбираем жюри в составе заведующего детским садом, родителей и педагогов.

В праздниках, посвященных дню защитника Отечества, «Богатырские состязания», «Праздник воинов отважных» принимают активное участие дедушки, папы и старшие братья. Цель сотрудничества – способствовать установлению дружеских отношений между поколениями, следовать положительному примеру, развивать социальные эмоции и мотивы, способствовать налаживанию межличностных отношений как нравственной основы социального поведения и патриотических чувств.

Два раза в год проводятся Дни открытых дверей «Если хочешь быть здоров», которые способствуют повышению активности родителей, формированию у них интереса к педагогической работе со своими детьми. В день открытых дверей оформляем выставку «Растим здоровое поколение», отражающую работу детского сада по физическому воспитанию. Родителям предоставляется возможность присутствовать и включаться во все режимные моменты и НОД. Вечером организуется «круглый стол» - час вопросов и ответов.

Одна из форм работы данного проекта – совместная деятельность детей с родителями и другими членами семьи дома, цель которой – гармонизация нравственно-ценностной сферы дошкольника. Выполнение такой деятельности содействует формированию гармоничных отношений между детьми и родителями. Примерное содержание домашней работы:

- посетить одно из спортивных мероприятий – состязание, праздник, тренировку, дома провести с ребенком обсуждение увиденного, нарисовать 1 – 2 сюжета;

- рекомендуем совместный просмотр и обсуждение спортивных телепередач в семье, а во время проведения Олимпиады - церемонии открытия и закрытия Олимпийских игр, спортивных соревнований.

В мае пройдет итоговое мероприятие «Неделя Здоровья» с целью воспитания у детей интереса к оздоровлению собственного организма, развития навыков ведения здорового образа жизни, а также ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих с активным привлечением членов семьи разных поколений.

Предметно-развивающая среда

Для реализации моего проекта создана разнообразная развивающая среда.

Оборудован физкультурный зал со спортивным комплексом, где представлено разнообразное физкультурное оборудование, а так же пособия, изготовленные своими руками, которые повышают интерес к физической культуре, развивают жизненно-важные качества, увеличивают эффективность НОД. В детском саду так же есть бассейн. Так же уделяется большое внимание организации физкультурно - оздоровительной работе на свежем воздухе. На участке ДОУ имеется спортивная площадка: мини-стадион, беговая дорожка, полоса препятствий, спортивно-игровое оборудование.

Для совершенствования навыков, полученных на физкультурных занимательных мероприятиях, в группе создан центр движений, который учитывает возрастные особенности детей, их интересы. Для упражнений в ходьбе, беге, прыжках, равновесии используются различные дорожки, косички, змейки. Некоторые из перечисленных пособий предоставлены сегодня вашему вниманию на выставке.

В группе имеется пособия для профилактики плоскостопия, для подвижных игр и упражнений общеразвивающего воздействия. Некоторые из них являются нетрадиционными и изготовлены из бросового материала. Физкультурное оборудование размещено в доступном для детей месте.

Работа с детьми:

На повышения двигательного статуса детей оказывает большое влияние двигательный режим. Вся физкультурно-оздоровительная работа строится с учётом структуры усовершенствованного двигательного режима для детей младшего дошкольного возраста. В утренние часы и в свободное от НОД время я стараюсь создавать условия для активной двигательной деятельности. Использую музыкальные игры, игры-забавы, которые собраны в картотеку по образцу народных игр. Такие игры удовлетворяют потребность малышей в движении. Сочетание движений со словом помогает ребёнку осознать содержание игры, что в свою очередь, облегчает выполнение действий. Эти игры помогают завоевать симпатии детей, их доверие, разумное послушание. Малыши очень любят подвижные игры.

В физкультурно-игровой среде в группе, я использую совсем незначительное количество простых пособий, но расставляя их по-разному. В течение дня физкультурные пособия меняются. Это необходимо для создания у малышей интереса к движениям, а также для частой смены двигательной деятельности, объясняемой возрастными и психологическими особенностями детей. Однообразие обстановки и движений недопустимо так как в этом случае задерживается их физическое и общее развитие и несомненно, понижаются защитные силы детского организма. Чувство «мышечной радости», испытанное ребёнком в процессе активной двигательной деятельности, сопровождает его весь день.

Параллельно с физическим развитием идёт обучение детей основам культуры здоровья. Валеологический материал органично включается в структуру НОД, способствуя расширению знаний детей о строении человека, влиянии физических упражнений на организм, о безопасности жизнедеятельности. С детьми разучиваются комплексы упражнений, направленных на профилактику плоскостопия, дыхательной системы, формируются навыки самомассажа.

Поднимающие настроение и мышечный тонус утренняя гимнастика, физкультминутки, бодрящая гимнастика после дневного сна в сочетании с закаливающими процедурами стали естественными и необходимыми в нашей группе.

В целях оздоровления организма ребёнка в моей группе применяются следующие здорово сберегающие технологии:

- утренняя гимнастика;

- профилактическая гимнастика (дыхательная гимнастика, гимнастика по улучшению осанки, плоскостопия);

- пальчиковая гимнастика;

- облегченная одежда в группе и на улице (по погоде);

- сон без маек (с учетом температуры воздуха в группе и пожеланиями родителей);

- хождение босиком до и после сна;

- гимнастика и хождение по дорожке «здоровья» после сна;

- фитонциды – лук, чеснок;

- умывание холодной водой;

- бассейн.

А сколько положительных эмоций а, следовательно, и здоровья получают дети на спортивных праздниках, досугах и других мероприятиях, показывая уровень своего физического развития, получают эмоциональный заряд от своих достижений.

Большую роль в оздоровлении детей играют прогулки с подвижными играми. В зимний период проводятся катание на санках, катания с ледяной горки. В летний период: воздушное закаливание; хождение по песку босиком; душирование.

Олимпийские уроки и все формы взаимодействия с детьми указанные в проекте дают возможность с помощью чтения книг, бесед, игровых мероприятий и т. д. - познакомить детей с историей древнего и современного олимпийского движения, воспитывать детей в духе общечеловеческих ценностей и морали, прививать детям потребности в состязательности, выработать разумное отношение детей к своему организму, привить необходимые культурно-гигиенические навыки.

В итоге реализации проекта получили следующие результаты:

1. У детей сформировался интерес и положительное отношение к регулярным занятиям физкультурой и спортом.
2. Воспитанники овладели начальными правилами культуры поведения и межличностного общения.
3. У детей и семей воспитанников сформировалось бережное отношение к здоровью, желание активно заниматься физической культурой и спортом.
4. В семьях воспитанников появились спортивные традиции.
5. Улучшились соматические показатели здоровья и показатели физической подготовленности.
6. Повысилась компетентность родителей в вопросах физического развития и здоровья детей.
7. В семьях установились дружеские отношения между поколениями.

Спортивные традиции – залог счастливой, дружной семьи, в которой не остается места вредным привычкам. У малыша, вырастающего на добрых традициях спорта, постепенно формируется «здоровый образ семьи», который он пронесет через всю жизнь, и, став взрослым, создаст свою семью, основанную на любви, уважении и совместных общих делах.

**Список литературы:**

1. Зверева О.Л., Кротова Т.В. Родительские собрания в ДОУ / О.Л. Зверева, Т.В. Кротова. - М.: Айрис-Пресс, 2009. - 128 с.
2. Карепова Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы / Т.Г. Карепова. – Волгоград: Учитель, 2012. - 170 с.
3. И. Новикова: Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников Издательство: [Мозаика-Синтез](http://www.labirint.ru/pubhouse/327/), 2010 г. Серия: Библиотека программы: Методики; стр.96
4. Бондаренко Т.М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 4-5 лет в ДОУ. – Воронеж: ИП Лакоценина Н.А., 2012 г.

5.  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.

10. 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 экрана.