Муниципальное Бюджетное Дошкольное

Образовательное учреждение

Детский сад комбинированного вида №3 «Огонек»

**Доклад из опыта работы**

**на тему:**

**«Здоровый образ жизни»**

Махмутова

Екатерина Александровна

Воспитатель

МБДОУ «Детский сад

комбинированного вида»

№3 «Огонек»

п.г.т. Камские Поляны

Нижнекамского района

Республики Татарстан

2013 г.

**(Сл. 2)** Семья – это не просто сумма ее членов, а сложная система «невидимых» связей и взаимоотношений. Семья – это взаимосвязь одних членов от других: детей от родителей, родителей от бабушек и дедушек, других родственников, и наоборот. Ни один человек в семье не является в семье абсолютно автономным. Непослушание ребенка, например, влияние на другие семейные проблемы и одновременно само объясняется их влиянием.

**(Сл. 3)** В дошкольном возрасте закладывается фундамент конкретных представлений о природе, формируются основы экологического сознания. Поэтому очень важно, чтобы дети получали достоверные знания и представления, приобретали навыки доброжелательного отношения к природе. Перед педагогами стоит вопрос: как приучить детей беречь и охранять природу, все живое, окружающее нас? Кто наш ближайший помощник? Конечно семья, родители ребенка.

**(Сл. 4)** В ходе совместной работы с родителями были сформулированы правила, которые должны знать и, главное соблюдать, и родители, и дети, и педагоги, т.е. с помощью неживых предметов можно проводить закаливание и умение беречь живую природу. Вы видите их на слайде.

В работе с детьми моей группы основными формами организации совместной деятельности стали: выставки детско-родительских работ и совместные акции «Огород на окне» **(Сл. 5)** . Дети вместе с родителями оформляли книжки-малышки по разным темам о природе. **(Сл. 6)** Больше всего заинтересовала тема «Правила поведения в природе: в рисунках и картинках». (**Сл.7)** Первые эколого-познавательные акции были проведены по инициативе педагога, со временем родители сами выступали с теми и или иными предложениями: «Витамины на окне».

Нет задачи важнее и вместе с тем сложнее, чем вырастить здорового человека. А чтобы понять всю многогранность этой проблемы, необходимо уточнить, что такое здоровье. Наиболее всеобъемлющей и общепринятой во всем мире является формулировка, разработанная Всемирным Обществом Здравоохранения: **(Сл. 8)** “Здоровье - это состояние полного физического, психического, социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов”. Чаще всего мы судим о здоровье как об отсутствии на данный момент заболеваний. Но до чего же неполно это представление! А ведь критериями здоровья являются и предрасположенность к болезням, и уровень физического и психического развития, и состояние сопротивляемости и многое другое.

**(Сл. 9)** Закаливание - это составляющие здорового образа жизни, не только внутренние привычки (правильное питание или строгий режим дня), но и ряд факторов благотворного внешнего воздействия — влияние воздуха, солнца и воды на состояние тела и души. Закаливание помогает приспособиться к условиям окружающей среды, усиливая взаимодействие между рецепторами кожи и нервной системой. В своей работе мы используем массажные, воздушные, водные закаливания**.(Сл. 10,11,12)**

**(Сл.13)** Таким образом, все начинается с семьи. Первое слово, первый шаг, полезные и вредные привычки ребенок увидит впервые в семье, среди людей, которые любят его не за что-то, а за то, что он просто есть, такой красивый, смышленый, с хорошим аппетитом, и не всегда с хорошим здоровьем. Вряд ли найдутся такие родители, которых не интересует здоровье своего ребенка.

**(Сл. 14)** Наш коллектив постоянно находится в поиске эффективных форм работы с родителями с целью вовлечения их в совместную работу. Информация для родителей должна быть интересной и используемой в повседневной жизни. Во время информационных технологий, когда мы получаем любую информацию из различных источников, это становится все сложнее.

**(Сл. 15)** Одной из форм работы с родителями определили необходимость введения «Клуба здоровой семьи», цель которого: Объединить стремления педагогов, медицинских работников и родителей к сотрудничеству, направленному на формирование знаний о здоровом образе жизни у детей и потребности в здоровом образе жизни.

Следующим этапом нашей работы было анкетирование родителей. **(Сл.16)**

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?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Что было причиной его болезни? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. У ребенка есть постоянный режим дня? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Ежедневно ли Ваш ребенок выполняет утреннюю гимнастику дома?\_\_\_\_

5. Ежедневно ли он чистит зубы?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Сколько времени ежедневно проводит ребенок на свежем воздухе?\_\_\_\_\_\_\_

7. Регулярно с ним проводите закаливание?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8. Всегда ли одеваете детей по погоде?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9. Занимается ли ребенок в спортивной секции, танцами или другими видами двигательной активности не менее 1 часа в день (помимо занятий физкультурой в д/саду)?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

Результаты анкетирования:

**(Сл. 17)** По первому вопросу 19 родителей из 25 ответили, что дети не болели последние полгода.

По второму вопросу 9 родителей ответили, что причиной болезни был поход в гости к больному ребенку. 5 человек ответили – ОРВИ. 11 родителей ответили – не знаю причину болезни.

**(Сл. 18)** На третий вопрос 21 родитель ответил, что у детей нет постоянного режима. 4 человека ответили, что стараются подстраиваться под режим детского сада.

По четвертому вопросу все родители ответили отрицательно. У всех родителей нашлись отговорки на этот счет. Такие как: «Нет времени», « Проспали», и т.д.

**(Сл. 19)** На пятый вопрос 17 родителей ответили, что дети чистят зубы постоянно под присмотром родителей. 8 человек сказали, что не могут заставить чистить детей чистить зубы.

На шестой вопрос о прогулке на свежем воздухе, 11 родителей ответили , что гуляют по 1 часу в день после детского сада. 7 родителей ответили, что гулять времени у них нет, т.к. они забирают детей сразу после работы и им нужно срочно идти домой. 7 родителей ответили, что гуляют по 30 минут после садика.

**(Сл. 20)** По седьмому вопросу 16 родителя ответили, что закаливание они проводят только летом на свежем воздухе регулярно, а весной, зимой и осенью у них нет столько времени на закаливание. 9 родителя ответили, что они стараются по возможности закаливать детей, но не всегда это получается.

В восьмом вопросе родители немного задумались и 15 человек ответили, что стараются одевать детей не сильно тепло, т.к. дети на прогулке потеют. 6 человек одевают по погоде. 4 родителя сказали, что дают ребенку возможность одевать то, что они сами захотят.

**(Сл. 21)** В девятом вопросе 21родитель ответил, что у них нет времени водить детей по секциям. 4 родителя дали положительные ответы. 2 мальчика ходят на танцы в центр «Успех», и 2 мальчика ходят в Ледовый дворец на хоккей. Эти кружки они посещают с удовольствием.

По десятому вопросу 4 родителя задумались о том, надо ли детям такие книги, т.е. им еще рано и они не поймут. 17 родителей сказали, что они постоянно стараются беседовать с детьми о здоровом образе жизни. 4 родителя после анкетирования приобрели книги о здоровом образе жизни для детей в картинках, для развития детей.

По итогам анкетирования я выявила, что родители должны больше гулять с детьми. Еще я попросила соблюдать режим дня детей, т.к. это благотворно влияет на здоровье детей.

Таким образом, необходимо с малых лет приобщать ребенка в семейном и общественном воспитание к здоровому образу жизни формировать у малыша навыки охраны личного здоровья и бережного отношения к здоровью окружающих. Работа в изложенном выше направлении дает хорошие результаты, и стала вполне традиционной для нашей группы.