

Методические материалы для воспитателей

Основные направления работы с родителями по формированию навыков здорового образа жизни у дошкольников

Основные направления работы с родителями по формированию навыков здорового образа жизни у дошкольников

Методические материалы для воспитателей

Здоровье детей – это цель, где, безусловно, сходятся интересы семьи и педагогической общественности.

Растить ребёнка здоровым. Какая мать не мечтает об этом? Сколько сил и энергии отдаёт она малышу, пока находится с ним рядом! Но вот подходит время оформлять ребёнка в детский сад. Можно понять тревогу матери в связи с предстоящей переменой в жизни малыша: как привыкнет он к новым условиям, не будет ли болеть? И тут на помощь должен прийти грамотный и ответственный педагог дошкольного учреждения.

Уровень профессионального мастерства педагогов определяется отношением семьи к детскому саду, к самим педагогам и их требованиям. Только при условии положительных результатов всей физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками, родители доверяют рекомендациям воспитателей и охотно идут с ними на контакт. Опыт убеждает, что главная причина отставания в развитии – плохое состояние здоровья, какое-нибудь заболевание, чаще незаметное и поддающееся излечению только совместными усилиями врача, матери, педагога. Скрытые недомогания являются отклонением от нормального развития, а замедленное мышление – во многих случаях следствие этого недомогания. Поэтому роль родителей в сохранении и укреплении здоровья ребёнка при поддержке детского сада состоит в готовности принимать помощь и поддержку от специалистов дошкольного учреждения в вопросах сохранения и укрепления здоровья ребёнка, активном участии в создании культурных традиций детского сада. Это значит, что важным условием успешной работы по сохранению и укреплению здоровья детей, по формированию у них потребности в здоровом образе жизни является и то, что "здоровый образ жизни" должен стать стилем жизни окружающих его людей, т.е. педагогов и родителей. Сформировать у детей привычки, которые сохраняют и укрепляют здоровье с детства: соблюдение режима дня, правильное питание, закаливание, потребность в движении, разумное отношение к своему организму, владение необходимыми санитарно-гигиеническими навыками. Родители должны поддерживать в домашних условиях принципы формирования здорового образа жизни в оптимальном сочетании со всеми здоровьесберегающими мероприятиями, проводимыми в дошкольном учреждении.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До семи 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, формируются характер, отношение к себе и окружающим.

Сотрудничество дошкольного учреждения и семьи представляет собой комплекс взаимодействий, взаимоотношений, совместной и индивидуальной деятельности. В этом процессе есть, безусловно, приоритетные направления, есть дополнительные меры. Следует отметить, что невозможно предложить для дошкольных учреждений республики некий универсальный набор форм и методов работы с родителями, общий для всех план организации сотрудничества с семьей, перечень методов и приемов общения. Это обусловлено и индивидуальностью семьи, и уникальностью каждого конкретного детского сада.

Семья для ребёнка – источник общественного опыта. Здесь он находит пример для подражания и здесь происходит его социальное рождение. И если мы хотим вырастить нравственно здоровое поколение, то должны решать проблему здорового образа жизни "всем миром" детский сад, семья, общественность.

Формы организации сотрудничества с семьей

В дошкольном образовании накоплен обширный опыт сотрудничества с родителями, привлечения их внимания к жизни ребенка в детском саду с помощью различных форм, методов и приемов работы с родителями.

Метод – совокупность относительно однородных приемов, операций практического или теоретического освоения действительности, подчиненных решению конкретной задачи. Другими словами, понимание того, *«как работать»*.

Прием – относительно законченный элемент воспитательной технологии, зафиксированный в общей или личной педагогической культуре; элемент метода, его составная часть, отдельный шаг в реализации. То есть, *«что непосредственно делать»*.

Форма – способ существования процесса, оболочка его внутренней сущности, логики и содержания. Форма связана:

- с количеством участников,
- временем и местом проведения процесса,
- порядком его осуществления.

Другими словами, *«как будет проходить и называться мероприятие»*.

Существует достаточно большое количество различных форм сотрудничества детского сада с родителями. Одни из них являются традиционными, другие

трансформируются в практике работы, третьи являются новыми во взаимодействии с семьей. В целом все существующие ныне формы можно разбить на три большие группы: индивидуальные, коллективные (разделены по способам организации), наглядно-информационные (выделены на основе преобладающего метода).

Индивидуальные формы

Посещение семьи на дому. Проводится один-два раза в год с целью знакомства с семьей, ознакомления с особенностями семейного воспитания, отслеживания условий жизни ребенка дома.

Индивидуальные консультации. Предполагают индивидуальное общение с родителями, когда педагоги или другие специалисты отвечают на их вопросы. Проводятся по запросам родителей.

Индивидуальные беседы. Представляют собой обсуждение с родителями жизни ребенка дома и в детском саду с целью установления позитивных отношений с семьей, получения информации о ребенке. Проводятся воспитателями практически ежедневно.

Участие родителей в управлении дошкольным учреждением. Предполагает участие родителей в совете дошкольного учреждения, совете педагогов, совете по питанию.

Участие родителей в подготовке и проведении образовательного процесса. Проводится по согласованию с родителями в форме подготовки помещения, раздаточного и демонстрационного материала, участия в качестве ассистента, помощника в занятиях, самостоятельного обучения детей, участия в режимных процессах: утренней зарядке, прогулке, играх детей, организации кружковой работы по интересам.

Работа консультационных пунктов. Предполагает организацию консультаций для всех желающих в определенное время несколькими специалистами детского сада, имеющими разную квалификацию: воспитателями, педагогом-психологом, руководителем физического воспитания, медицинской сестрой, музыкальным руководителем, логопедом.

Коллективные формы

Родительские собрания. Представляют собой регламентированное мероприятие, на котором решаются организационные вопросы, а также связанные с воспитанием и обучением детей, делаются сообщения для родителей руководителями и специалистами детского сада; по обсужденным вопросам принимается решение (постановление), которое фиксируется в протоколе.

Лектории. Предполагают обучение родителей через распространение психолого-педагогических, медицинских, экономических, юридических и других знаний на лекциях по соответствующим проблемам. Например: «Адаптация ребенка к дошкольному учреждению», «Как укрепить и сохранить здоровье детей».

Конференции, семинары. Включают в себя активное обсуждение психолого-педагогических проблем, которое предполагает подготовку докладов, сообщений, активный обмен мнениями, разработку конкретных рекомендаций. Например: «Психологическое благополучие ребенка в семье и детском саду», «Легко ли быть родителями».

Диспуты, дискуссии. Представляют собой активное эмоциональное обсуждение родителями и сотрудниками детского сада неоднозначных проблем путем высказывания различных мнений и аргументов в пользу тех или иных решений. Например; «Стоит или не стоит наказывать»; «Родительская позиция "взрослый всегда прав": за и против».

Круглые столы, вечера вопросов и ответов. Организуются в форме свободного или регламентированного общения педагогов с родителями, во время которого последние имеют возможность получить ответы на интересующие их вопросы, высказать свое мнение по заявленной или волнующей проблеме. Например: «Рациональное питание детей», «Детские капризы».

Устные журналы. Предполагают выступления педагогов и других специалистов детского сада с тематическими (психолого-педагогическими, медицинскими, правовыми, экономическими и другими) сообщениями, во время которых даются также и практические рекомендации родителям согласно теме журнала. Например: «Здоровье детей и взрослых», «Адаптация ребенка к детскому саду», «Веселые игры дома».

Групповые консультации. Включают подготовку сотрудниками дошкольного учреждения сообщений, практических рекомендаций и материалов для группы родителей, имеющих одинаковые проблемы (в воспитании детей, общении с ними, в педагогической позиции), совместное обсуждение волнующих вопросов. Например: «Агрессивный ребенок», «Застенчивый малыш», «Когда в семье брат и сестра», «Воспитание близнецов», «Когда родитель только один».

Формы работы на основе телепередач: КВН, педагогический ринг, «Моя семья», «Поле чудес» и другие. Представляют собой такую организацию мероприятия, когда в канву соответствующей телепередачи вплетается психолого-педагогическое содержание, вносятся игры, вопросы по проблемам развития, воспитания и обучения детей.

Тренинги. Предполагают организованное активное социально-психологическое обучение родителей психологическим навыкам. Например:

«Тренинг общения с детьми», «Тренинг релаксации», «Как решать конфликты».

Деловые и ролевые игры. Включают обсуждение и воспроизведение (проигрывание) родителями различных проблемных педагогических ситуаций в семейном воспитании в условной обстановке для приобретения навыков и эмоционального опыта действия в таких ситуациях. Например: «Когда ребенок упрямится», «Когда малыш берет чужое», «Детская истерика в общественном месте».

Радиовещание. Подразумевает передачу сообщений на различные темы развития, воспитания, обучения детей по радиосети дошкольного учреждения в те периоды времени, когда родители находятся в детском саду (приводят и забирают детей). Например: «Роль отцов в воспитании дошкольников», «Воспитываем самостоятельность у детей», «Чем отличается мир детей от мира взрослых».

Экскурсии. Проводятся как совместные посещения детьми, родителями, сотрудниками детского сада зон отдыха (парка, леса, реки), культурных, исторических мест (музеев, театров) с целью духовного обогащения, отдыха, общения, установления позитивных взаимоотношений, эмоциональной разгрузки.

Родительские школы. Предполагают организованное коллективом дошкольного учреждения долговременное обучение взрослых для передачи родителям психолого-педагогических знаний о дошкольном детстве с помощью различных форм: лекций, семинаров, тренингов, игр и т. д. Например: «Школа для пап», «Школа молодой семьи».

Клубы по интересам. Представляют собой объединение родителей по интересам для обмена опытом семейного воспитания, общения, для приобретения знаний, реализации какой-либо деятельности, проведения активного досуга и так далее. Например: «Клуб бабушек (дедушек)», «Клуб мастеров».

Совместная деятельность педагогов, родителей и детей. Включает в себя активную деятельность различного рода в групповом помещении, на участке. Это может быть их уборка, украшение; подготовка и посадка растений; совместное приготовление пособий, подарков, украшений и другого материала.

Дни открытых дверей. Представляют собой дни свободного посещения желающими (родителями и общественностью) детского сада с целью более детального ознакомления с работой дошкольного учреждения: занятиями, играми, режимными моментами, праздниками, развлечениями. Их количество и содержание определяется руководством детского сада.

Телефон доверия. Предполагает рекламу режима работы определенного телефонного номера, по которому желающие могут анонимно высказать свое мнение, получить ответ на вопрос, разъяснения, другую информацию у имеющих в детском саду специалистов.

Совместные вечера, праздники и развлечения родителей с детьми и сотрудниками дошкольного учреждения. Организуются как активные, насыщенные эмоциональным общением мероприятия, в процессе которых все участники имеют возможность не только пообщаться, но и получить необходимую информацию, показать достижения, отдохнуть, познакомиться поближе. Например: календарные праздники; праздники семьи (мам, пап); литературные, музыкальные, спортивные, интеллектуальные вечера.

Концерты. Включают подготовленные детские, родительские, воспитательские, совместные выступления: чтение стихотворений, исполнение песен и танцев, драматизацию сказок и других произведений.

Благотворительные акции. Организуются для материальной поддержки нуждающихся семей через сбор средств (одежды, игрушек, детских книг), оказание дополнительных бесплатных услуг, спонсорскую помощь.

Наглядно информационные формы

Родительские уголки. Предполагают представление в наглядной форме наиболее востребованной информации для родителей: о распорядке дня в детском саду, о содержании образовательного процесса, об организации питания детей, а также психолого-педагогические, медико-гигиенические и другие сообщения.

Папки-передвижки, рукописные журналы. Представляют собой самостоятельную издательскую деятельность, в результате которой сотрудниками детского сада подбирается и оформляется в папки или журналы теоретический и практический материал, который будет обогащать знания и умения родителей по предложенной проблеме. Например: «Развивающие игры для детей», «Что читать малышам», «Мир природы», «Азбука вежливости».

Выставки. Предполагают представление результатов индивидуальной и совместной деятельности дошкольников, родителей и педагогов. Например: выставка рисунков «Рисуют дети и родители», фотовыставки «Семьи наших воспитанников», «Домашние любимцы» (коты, собаки, птицы).

Обмен литературой. Подразумевает распространение психолого-педагогических знаний через аннотирование педагогами специальной литературы для родителей, которые могут знакомиться с ней в дошкольном учреждении и дома.

Видеосъёмка. Означает видеосъемку различных моментов из жизни детей в детском саду с последующим совместным ее просмотром родителями, детьми, другими членами семьи, воспитателями. Например: «Один день в саду», «Наши праздники», «Строим, рисуем, лепим».

Список предложенных форм сотрудничества не может быть полным и всеобъемлющим, так как ежедневная работа с родителями постоянно рождает новые и видоизменяет старые. Так, например, формы работы на основе телепередач появились в практике сотрудничества с семьей с рождением на телеэкране интерактивных игр со зрителями. Такая давно существующая наглядно-информационная форма, как папки – передвижки, трансформировалась в рукописные журналы или самостоятельную издательскую деятельность. Мероприятия, имеющие традиционную структуру (родительские собрания, лектории, конференции и другие), наполнились новыми приемами (интерактивными играми, диагностическими процедурами и т. д.).

На сегодняшний момент многие формы работы с родителями используются в комплексе. В структуру любого мероприятия с участием родителей вносятся различного рода новые элементы с целью повышения родительского интереса к этим мероприятиям. В целом можно выделить следующие *основные требования* к построению любого совместного мероприятия с участием семьи и сотрудников детского сада:

1) активизация родителей. Соблюдение этого требования проявляется в том, что родители имеют возможность быть активными участниками любого действия: говорить, спорить, играть, соревноваться. Для этого имеет смысл включать в мероприятия такие методы и приемы, как:

ролевые и деловые игры,

спортивные, дидактические, подвижные, развивающие и другие виды детских игр,

решение кроссвордов,

анкетирование, тестирование,

обмен мнениями, опытом,

обсуждение проблемных ситуаций,

диспуты и дискуссии,

и другие:

2) актуальность информационного блока. Реализация этого требования строится на основе выявления интересов родителей. Безусловно, есть темы

актуальные для какого-либо возрастного периода дошкольника (адаптация к детскому саду в раннем и младшем дошкольном возрасте, подготовка к школе в старшем). Другая информация наиболее интересна для определенных категорий родителей (воспитание детей в многодетной семье, неполной семье, семье, имеющей одного ребенка). Однако существуют и вопросы, которые волнуют всех родителей (сохранение здоровья детей, особенности воспитания и обучения дошкольников на различных возрастных этапах, оптимизация взаимоотношений в семье и другие).

Для выполнения этого требования можно использовать следующие методы и приемы:

выступление специалистов (руководителей дошкольного учреждения, педагогов, учителя начальной школы, медиков, социальных работников, сотрудников МВД и других),

анкетирование, тестирование;

обмен мнениями, опытом;

обсуждение проблем;

ответы на вопросы, в том числе на анонимные из почтового ящика;

аннотирование литературы;

и другие.

3) наличие развлекательной части. Необходимость такого требования связана с проблемой снижения родительского интереса к деятельности дошкольного учреждения и жизни ребенка в детском саду. Не секрет, что в настоящее время довольно распространена по отношению к дошкольному учреждению потребительская позиция родителей, смысл которой можно выразить следующим образом: «Я за сад заплатил, ребенка в сад сдал. Верните мне его воспитанным, умным, добрым, аккуратным. Я работаю, и мне им заниматься некогда». По этой причине возникла необходимость привлечения внимания родителей к дошкольному учреждению именно через развлекательные элементы. Кроме того, большинство родителей не имеет возможности или желания по личной инициативе жить полноценной, активной, интересной, наполненной отдыхом или развлечениями жизнью. Детский сад может предоставить родителям такую услугу через различные варианты организации досуга, что в значительной степени привлечет родителей в дошкольное учреждение. Для реализации этого требования используются следующие методы и приемы:

концерты (детские, родителей для детей, совместные);

игры;

драматизации (детские и совместные);

походы в театр;

совместные экскурсии на выставки, в лес, парк;

выступление артистов в детском саду;

дискотеки для детей и родителей (танцевальные паузы);

совместные соревнования детей, родителей, работников детского сада;

фото и видеосъемка с последующим просмотром;

чаепитие и сладкий стол.

возможность для каждого родителя увидеть деятельность (выступление) своего ребенка. Безусловно, для каждого родителя наиболее важен и интересен именно его ребенок, поэтому при подготовке любых мероприятий для родителей нужно помнить о том, что каждый из них хочет увидеть своего малыша. По этой причине каждый ребенок из детской группы, независимо от умений и таланта, должен быть «представлен». Пусть это будет не индивидуальное выступление, а коллективное, пусть в драматизации ребенок будет «играть» статическую роль, пусть он просто раздаст родителям карандаши или бумагу. Суть не в важности действия, а в том, чтобы каждый ребенок был «виден» родителям. Важность и значимость его деятельности должен придать воспитатель.

возможность свободного общения родителей и детей. Существует знаменитая фраза Сент Экзюпери: «Самая большая роскошь это роскошь человеческого общения». К сожалению, для большинства работающих родителей общение с собственными детьми действительно является роскошью. По этой причине при планировании и продумывании сценариев любых мероприятий для родителей необходимо предусматривать возможность их свободного общения с детьми. Для этого достаточно посадить их рядом, включить в различные виды совместной деятельности (игры, соревнования).

Соблюдение всех перечисленных требований при подготовке и проведении любой из предложенных форм работы сможет превратить мероприятие с участием родителей, детей и педагогов в интересную и увлекательную встречу. И именно эта встреча вызовет у них потребность прийти в детский сад еще и еще раз, необходимость быть более активными и заинтересованными, может быть, оказать детскому саду какую-либо помощь.

Взаимодействие дошкольного учреждения и семьи в формировании основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста

Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры населения. Работа по полноценному физическому развитию и оздоровлению детей должны осуществлять семья и дошкольное учреждение, как две основные социальные структуры, которые, в основном, и определяют уровень здоровья ребёнка. Поэтому, организуя сотрудничество с семьёй по воспитанию здорового ребёнка, особое внимание необходимо уделять постоянному совершенствованию форм и методов работы с родителями.

Целью «воспитания» родителей воспитанников, 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.

Традиционными в дошкольном учреждении являются такие формы организации работы с родителями по формированию навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста, как физкультурные досуги и спортивные праздники с участием родителей и сотрудников дошкольного учреждения, консультации, беседы. Но проблема в том, что родители чаще всего выступают в роли зрителей и реже в качестве участников спортивных мероприятий. Сегодня, когда родители зачастую испытывают трудности в общении с собственным ребенком, нельзя ограничиваться только пропагандой педагогических знаний, в которой родители лишь пассивные участники. Эффективность работы дают такие формы работы, на которых знания преподносятся в процессе сотрудничества педагога и родителей, активного взаимодействия взрослого и ребенка. Одной из таких форм являются совместные занятия физическими упражнениями родителей и детей. На них родители приобретают не только теоретические знания, но и овладевают практическими умениями в области физического воспитания детей. А в случае участия педагога, руководителя физического воспитания и родителей происходит сплочение семейных отношений между детьми и родителями.

Важное значение в работе по формированию навыков ЗОЖ необходимо предавать повышению уровня валеологической культуры семей посредством проведения просветительской работы с родителями: проведение консультаций по вопросам оздоровления (закаливание, двигательная активность, питание, аутотренинги, дыхательные системы), а также информационные бюллетени, рекламные буклеты, выпуск журналов, тематические выставки, библиотека здоровья, оформление информационных уголков здоровья. Например: «Вот я – болеть не буду», «Как я расту», встречи «за круглым столом», родительские собрания с привлечением физкультурных и медицинских работников, спортивные семейные эстафеты. Родители должны быть постоянными участниками всех конкурсов, проводимых в дошкольном учреждении. Необходимо проводить практические семинары и дни открытых дверей, другие мероприятия. Когда соблюдаются единые требования детского сада и

семьи в вопросах воспитания, оздоровления, двигательной активности, гигиенических процедур, развития двигательных навыков, тогда будут правильно сформированы навыки здорового образа жизни у дошкольников.

Взаимодействие родителей, хорошо знающих особенности своих детей, педагогов и медиков, строящих работу на основе профессиональных знаний педагогики, психологии и медицины позволит эффективно решать проблемы оздоровления дошкольников.

Укреплению здоровья детей способствуют выполнение режима дня, проведение закаливающих процедур воздухом и водой. Закаливание воздухом включает воздушные процедуры после сна, световоздушные ванны во время прогулок в теплое время года. Закаливание водой предусматривает обширное умывание, контрастное закаливание кистей рук теплой и холодной водой, в теплый период контрастное обливание ног.

Формирование данных навыков у дошкольников зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры населения, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологической ситуации в стране. Поэтому в центре работы должны быть семья и детский сад - основные социальные структуры, определяющие уровень здоровья ребенка.

Воспитание потребности в здоровом образе жизни должны осуществляться по следующим направлениям в детском саду и семье:

- привитие стойких культурно-гигиенических навыков;
- развитие представлений о строении человеческого тела, назначении органов;
- обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
- формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма;
- формирование элементарных представлений об окружающей среде;
- формирование привычки к ежедневным физкультурным упражнениям;
- развитие потребности семьи (родителей) ребенка в здоровом образе жизнедеятельности и личного примера в укреплении и сохранении здоровья.

Сотрудничество дошкольного учреждения и семьи преследует следующие цели:

1. Изучение запроса родителей.
2. Формирование у родителей теоретических знаний, закрепление привычки и выработка потребности следовать здоровому образу жизни.

3. Помощь в приобретении практических навыков элементарных приемов диагностики, методов сохранения и укрепления здоровья детей и взрослых.
4. Обеспечение тесного сотрудничества и единых требований дошкольного учреждения и семьи в вопросах здоровья детей.
5. Повышение педагогической культуры, педагогической компетентности родителей в воспитании здорового ребенка.

При работе с родителями ставятся следующие задачи:

1. Ориентировать семью на воспитание здорового ребенка.
2. Помочь в освоении родителями основ личностно-ориентированной педагогики и психологии общения с детьми, обеспечивающее эмоциональное и психическое благополучие детей.
3. Обеспечить тесное сотрудничество и единые требования дошкольного учреждения и семьи в вопросах здоровья детей.
4. Укрепить веру родителей в себя как компетентных воспитателей.
5. Формировать у родителей теоретические знания, закрепить навыки и выработать потребности в здоровом образе жизни.
6. Повысить интерес родителей к деятельности дошкольного учреждения и жизни ребенка в нем.

Для решения задач необходимо использовать модель взаимодействия дошкольного учреждения и родителей в приобщении дошкольников к здоровому образу жизни, где должна быть цель взаимодействия, принципы воспитания ребенка в дошкольном учреждении и семье, условия реализации модели при этом учитывая требования к организации работы с семьей:

1. Руководство дошкольного учреждения должно проанализировать и выбрать те формы взаимодействия с родителями воспитанников, которые актуальны для конкретного детского сада, в соответствии со спецификой учреждения, с выбранными задачами. Взаимодействие должно осуществляться на уровне «детский сад - родитель».
2. Образ жизни ребенка-дошкольника формируют его родители при условии их компетентности в области формирования здорового образа жизни ребенка.
3. Взаимодействие дошкольного учреждения с родителями воспитанников осуществляется через те формы взаимодействия, которые:
 - актуальны для конкретного сада, в соответствии со спецификой учреждения, с выбранными задачами;

- востребованы родителями.

4. Сотрудничество педагогов дошкольного учреждения и родителей должно осуществляться на позициях диалога, что способствует реализации принципов гуманизации образования.

ЧТО МОГУТ ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛИ ВОСПИТАННИКОВ?

1. Понимать, чувствовать и любить своего ребенка, опираться на его достоинства, а не на его недостатки.
2. Вести здоровый образ жизни, показывая тем самым пример ребенку (соблюдать режимные моменты, делать зарядку, заниматься закаливанием, спортом, ходить в походы, общаться с природой в любое время года, чаще ходить на прогулки).
3. Заниматься профилактикой заболеваний в семье.
4. Заботиться о нравственном, психическом и физическом здоровье ребенка.
5. Осуществлять духовное общение с ребенком, оказывать помощь в освоении различных уровней культуры (бытовой, социальной, национальной, гражданской, культуры пола).
6. Интересоваться проблемами ребенка, оказывать ему своевременную помощь в их решении.
7. Уметь встать на место ребенка в той или иной ситуации для верного ее разрешения.
8. Научить верить в себя и свои возможности, способствовать реализации заложенных в ребенке способностей.
9. Учиться вместе с ребенком.
10. Владеть своими чувствами.
11. Регулировать свое самочувствие.
12. Своевременно информировать педагогов о проблемах здоровья ребенка, обращаться за помощью к врачам.
13. Организовать полноценный досуг ребенка.

Условия сохранения здоровья детей

в дошкольном учреждении и семье

«Каким вы хотите видеть своего ребенка?» Отвечая на этот вопрос, любой человек обязательно начнет со здоровья, потом, видимо, добавит, что хочет, чтобы сын или дочь выросли счастливыми, талантливыми и умными, добрыми и порядочными. Скажет о красоте – если речь идет о девочке. Все понятно, все правильно! Но попробуйте спросить: а как этого добиться? Вот тут-то многие и окажутся в затруднении: все, мол, зависит от случая, удачи, обстоятельств... Конечно, случай играет порой немалую роль.

Но рассмотрим другую сторону проблемы, что в судьбе ребенка зависит от родителей.

Режим. Среди многих справедливых обращений родителей к врачу выделим те жалобы, которые имеют общий источник:

«Мой ребенок ужасно раздражителен, груб, плохо спит. Худой». (Далее следует подробное изложение общеизвестных жалоб, связанных с детской нервозностью).

«Каждый месяц у сынишки насморк или ангина. Мальчик простужается, если хоть минуту посидит у открытой форточки. У него часто болят уши...».

При ближайшем рассмотрении оказывается, что в большинстве случаев в семье просто отсутствует дисциплина, не соблюдается режим, питание сумбурное или, напротив, чрезмерное. Дети недосыпают, мало двигаются, редко бывают на воздухе и, как правило, не несут по дому никаких обязанностей.

Есть, конечно, и другие причины. Если ребенок очень нервный, стоит задуматься, не испытывает ли он чувства одиночества? Возможно, занятые родители уделяют ему мало времени? Если же они сами люди угрюмые, суровые, таким невольно становится и ребенок. Он мнителен, постоянно прислушивается к тому, что в нем происходит. Самое печальное (это, кстати, доказано медициной): мнительный, трусливый, подозрительный человек способен действительно вызвать в своем организме серьезное заболевание!

Сложнее с теми, кто переутомляется. Таким детям родители должны помочь в организации режима дня. Как это сделать? Расписать на бумаге основные дела, заполняющие 24 часа в сутки: сон, занятия в детском саду, дополнительные занятия, выполнение дел по дому...!

Привычки. В первые годы жизни ребенок приобретает много привычек. Сформировать их несложно, а вот избавиться от них очень трудно. Недаром говорят: «Привычка - вторая натура!». Возьмем, например, тот же режим - он экономичен, рентабелен, полезен для здоровья, воспитывает и дисциплину, и волю ребенка. Но нельзя же делать из него догму! Если частичное нарушение распорядка не будет мешать его сути, то режим можно и даже

должно нарушать. Подумайте, в скольких семьях день начинается с самоистязания, с испорченного настроения: родители никак не могут заставить детей проснуться, будильники ставят с запасом на 10, а то и на 30 минут, «чтобы полежать».

И все это ради сладкого чувства дремотного пробуждения! Так почему же не оставить это удовольствие, словно мороженое, на воскресенье? Бог с ним, с режимом!

Одна маленькая девочка спросила: «Почему все полезное - неприятное, а все приятное - вредно?!». В человеке от природы заложено биологическое стремление к приятному и устранению себя от неприятного, трудного, опасного. Однако в процессе эволюции человек научился за приятным различать вредное и опасное, а за неприятным - полезное и необходимое. Очевидно, один из источников прогресса отдельных людей и общества в целом как раз и заключается в понимании столь простой истины. Но, чтобы пересилить свою «вторую натуру», необходимо развивать и непрестанно тренировать способность к преодолению трудностей, выполнению неприятного, но необходимого дела, умению владеть собой, своими желаниями. Для этого человек должен иметь волю. Подобно физической силе или уму, воля отпущена людям в одинаковой пропорции. Как это ни странно, воля, относясь к категории психической, тем не менее поддается тренировке.

Безвольный человек, особенно если он неглуп, страдает от понимания своей ущербности. Он уступает менее способным, но волевым людям, трудится для них или вместо них, не получая при этом удовлетворения. Он лишается высших радостей, обрекая себя на радости второго, низшего сорта.

Сон. Во время быстрого роста и развития недосыпание крайне опасно. Если ребенок недоедает, он начинает худеть. При недостатке же сна внешних признаков может и не быть. Утомляемость, раздражительность, ухудшение памяти не самые главные его последствия. Все мы знаем, что во время сна мозговые клетки, подобно электроаккумулятору, восполняют затраченную энергию. Так вот, «недозарядка» этих клеток может поначалу проявиться обычным нервным расстройством, а позднее – серьезным соматическим заболеванием, возникшим вследствие расстройства нервной системы. Значит, ребенок должен спать свою норму. И родителям необходимо помочь ему в этом. Спокойные последние полчаса перед сном, без шумной музыки, телевизора, веселья. Никакой торговли («Мама, ну еще пять минуточек!...», «Мать, видишь, он не хочет спать; пусть посидит с нами еще четверть часа!...»). Ребенок отправляется спать или сам, посмотрев на часы, или после одного-единственного напоминания: «Поцелуй маму и папу. Пора». Форточку лучше открыть за 10-15 минут до этого, чтобы воздух в комнате стал прохладным.

Питание. Внимания требуют обе группы детей: и с пониженным, и с повышенным аппетитом. Ребенок плохо ест? В этом, если нет серьезного

заболевания, виноваты родители. Большой частью здесь помогают спокойствие и терпение. Строго соблюдайте правило: между завтраком и обедом, обедом и ужином не давать ничего, кроме воды. Более вкусные или любимые блюда можно предлагать лишь после того, как съедена обычная пища.

Вторая группа детей - «обжоры». Как ни странно, они нередко даже доставляют удовольствие родителям: «Смотрите, какой он у нас богатырь!». Однако постепенно избыток веса делает ребенка малоподвижным. Клички «сало» или «пузан» не вызывают у него обиды, слез, в связи с полнотой дети становятся флегматичными. Но самое неприятное заключается в том, что они на всю жизнь приобретают привычку, есть помногу. И толстеют, наживая многие заболевания, присущие именно полным людям.

Гигиенические навыки. Правильная и длительная (одна-две минуты) чистка зубов, полоскание рта после каждой еды, мытье тела надо выполнять аккуратно и ежедневно.

Утренняя зарядка, водные процедуры увеличивают сопротивляемость организма. Нас порой удивляет, что ребенок, получающий и прекрасное питание и витамины в избытке, ребенок, над которым трясется толпа родных, предупреждая опасное влияние сквозняков, «грязной» воды и прочих ужасов, без конца болеет... «Он у нас такой слабенький», - говорят родные. А вот другие дети, растущие в коллективе, бегающие в мороз без шапки, с распахнутым воротником, живущие в более скромных условиях заболевают редко.

Защитные силы организма повышаются, если тренировать все системы: сердечно-сосудистую, легочную, мышечную, костно-суставную. Именно поэтому для одного ребенка промочить ноги - это гарантированный насморк, для другого, бегающего с первых шагов жизни босиком, дождь не страшен: у него натренированы защитные противопростудные механизмы.

Человек силен своими резервами! Многие ошибочно понимают слово «резерв» примерно так запас консервов. Для человеческого организма понятие это имеет иной смысл. Резерв выносливости, сопротивляемости, здоровья, сил, а также многих нравственных критериев (смелости, порядочности, принципиальности), может быть в наличии лишь при одном условии, когда он непрестанно подвергается серьезным испытаниям, проверкам, нагрузкам. Если вы ежедневно не ходите быстрым шагом или не бегаєте, то попытка пробежаться вызовет одышку...

Наверное, особая польза физической культуры заключена и в том, что она предъявляет организму «пиковые» нагрузки, рождаемые тренировками, упорством, неуклонными волевыми усилиями. Не обсуждая отрицательных сторон сверхперегрузок.

Работа может стать источником продолжительного и стойкого здоровья, ощущения счастливой жизни или, наоборот, раннего и тяжелого заболевания, прозябания по принципу «день прожит – и ладно!...». Здесь многое зависит от отношения человека к тому, что он делает. А это формируется с детства. В одной семье первые попытки малыша помочь матери в ее работе по дому или на кухне находят резкий отпор: «Не путайся под ногами, разобьешь здесь что-нибудь, да и сам обожжешься. Иди отдыхай, успеешь наработаться». Если же ребенку дается поручение, то лишь как наказание за провинность или для исправления ошибок.

В другой семье все домашние дела выполняются с участием малыша, а затем и подростка. Родители учат его всему тому, что пригодится в жизни. Вытрет клеенку или лужу на полу – станет аккуратнее. Почистит пальто, «случайно» попавшее в лужу, – будет осторожнее. Станет постарше: пришьет пуговицу или вешалку – поймет, что оборвать что-то гораздо легче, чем пришить; вымоет посуду, погладит белье, вычистит ботинки, и сделает это не только себе, но и всей семье, – проявит заботу об окружающих. Вынесет помойное ведро, сбегает в магазин – что ж, это разумное распределение обязанностей!

Так в семье возникает дружная атмосфера – она рождает уважение к труду.

Задача родителей. Многих ошибок, допускаемых родителями, бабушками и дедушками, можно избежать, если вместо неконтролируемых эмоций выработать деловое отношение к ребенку. Полезно сказать себе: «Нельзя всю имеющуюся у нас энергию бросать на это маленькое существо – ласкать, любить, руководить, ограждать, наказывать, воспитывать, обеспечивать... Всего этого он выдержать просто не в состоянии. Вести себя таким образом – значит думать лишь о себе, о своем удовольствии, а не о его пользе».

Представьте, что перед вами вовсе не ваш, а чужой ребенок, из которого вы решили вырастить здорового, хорошего, счастливую человека. Начиная с этого момента, все встанет на свое место. Будет меньше восторгов и меньше придира. Больше спокойствия и больше дружбы. Вы сумеете вместо гениальности увидеть просто некоторые способности, вместо хулиганства – шалость, а вместо смертельной болезни – легкое недомогание. Почти всем родителям в отношениях со своими детьми недостает шуток и улыбки. Почему? Ребенок нам настолько дорог, мы так его любим, что здесь не до улыбок: он наша безраздельная собственность, которую мы халим, нежим, ревнуем и... портим. А он вовсе и не собственность! Вначале он быстро растущее существо, затем маленький человек, жадно усваивающий понятия и навыки; позднее, если вы сумеете это заслужить, он станет вашим другом. А не сумеете – так и врагом. И еще через очень короткий отрезок времени отпущенный он от вас в самостоятельную семейную ячейку и будет с сожалением смотреть на ваши недостатки, которыми вы наградили и его... Поэтому торопитесь делать свое родительское дело с горячим сердцем, но с холодной и трезвой головой.

В чем же состоит это дело?

Предупреждение заболеваний. Воспитывайте спокойного, волевого ребенка. Он меньше будет подвержен возможным травмам, а гигиенические навыки уменьшат вероятность заболеваний.

Внимание к жалобам ребенка. Одни родители истерически активны: небольшой прыщик на коже любимого чада служит основанием для изучения Большой медицинской энциклопедии. Другие поразительно равнодушны и невнимательны. Ссылки на занятость, «повышенную стыдливость» их детей лишены основания.

Точное выполнение назначений врача. Многие считают, что их жизненный опыт и познания в медицине, почерпнутые из популярных журналов, от знакомых или от собственных родителей, дают им право поправлять рекомендации лечащего врача. Изменения, дополнения или отклонения от советов участкового врача проводятся по разным причинам: «Наш врач такой молодой... Что он может знать!», «Моя мама (тетя, бабушка, соседка по квартире) вылечивала всех знакомых без этих лекарств!». Громадная энергия часто затрачивается на поиски и приобретение новейших препаратов или модных «народных» средств.

Полноценное здоровье и гармоничное физическое развитие ребенка – это то, к чему стремятся сознательные родители. Для реализации этой цели нужны не только рациональное питание, положительный психоэмоциональный фон, но и формирование хороших привычек, грамотно организованный процесс физического воспитания. Чтобы добиться позитивных результатов, необходимо тесное сотрудничество семьи и дошкольного учреждения.

В первую очередь родители должны стать эмоциональной опорой для ребенка, очень важна помощь семьи в налаживании нормальной жизни дошкольника в детском саду: дать ему возможность постепенно привыкать к новым условиям, продумать, какие любимые вещи, игрушки, книги малыш возьмет с собой в группу детского сада.

Родители должны обеспечить дошкольное учреждение полной информацией о здоровье ребенка. Режим сна и питания, диета, принятые в детском саду, нужно соблюдать и дома. Воспитателям намного легче работать, если в домашних условиях продолжается формирование привычек, вырабатываемых в детском саду:

умываться;

элементарные упражнения (зарядка);

принимать душ по утрам и вечерам;

мыть ноги перед дневным сном;

следить за состоянием рук, мыть их после прогулки;

пользоваться унитазом и туалетной бумагой;

чистить зубы и полоскать рот после еды;

правильно применять предметы индивидуального пользования – расческу, полотенце, носовой платок.

Ну и самое главное. Родителям необходимо стремиться как можно больше времени проводить с ребенком!

Здоровье... Высшая ступень удовлетворения, радость бытия, полное довольство, счастье. Условиями здоровья служит не только определенный (оптимистический) склад характера или тренированная воля, которая поможет человеку идти в правильном направлении, сопротивляясь всему дурному. Необходимо еще нравственное его воспитание, а позднее - признание его заслуг обществом.

Из вышесказанного следует, что здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры родителей.

Приложение 1

Повышение культуры здоровья родителей

Знакомство

с современными здоровьесберегающими технологиями

Изучение закономерностей развития ребенка

Пропаганда

здорового образа жизни

Содействие в приобщении детей

к культурным и духовным ценностям

Семейный клуб здоровья

Совместная творческая деятельность

Приложение 2

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ РОДИТЕЛЕЙ С ДЕТЬМИ 5-6 ЛЕТ

Идея совместных (дети и родители) занятий гимнастикой возникла в Чехословакии в начале 60-х годов прошлого столетия.

Структура совместных физкультурных занятий родителей с детьми традиционная. Они состоят из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Основная цель всех трех частей. Помочь родителям и детям ощутить радость от совместной двигательной деятельности: содействовать взрослым в установлении эмоционально-тактильного контакта с детьми; развивать межличностное общение ребенка с взрослым.

Вводная часть

Цель. Настроить на предстоящую совместную двигательно-игровую деятельность и подготовить организм к физическим нагрузкам.

Содержание. Самомассаж, игровые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков в детско-родительской паре.

Основная часть

Цель: формирование умения выполнять физические упражнения в детско-родительской паре.

Содержание. Общеразвивающие упражнения и основные движения, музыкальные подвижные игры.

Заключительная часть

Цель. Восстановить дыхание: способствовать профилактике плоскостопия у детей; раскрепостить взрослых и детей.

Содержание. Игровые упражнения, психогимнастические этюды, игры нравственного содержания («Добрые слова», «Добрые пожелания»).

Опыт проведения занятий показывает: родители с удовольствием принимают в них участие, получают радость от выполнения физических упражнений в паре с ребенком, осваивают самомассаж, основы дыхательной гимнастики, зрительной и миогимнастики, знакомятся с основами релаксации.

Приложение 3

Конспекты физкультурных занятий

родителей с детьми 6 лет

Занятие «Физкультура вместе с мамой (папой)»

Задачи: Помочь родителям ощутить радость от совместной двигательной деятельности, понять полезность «гимнастики вдвоем и установить эмоционально-тактильный контакт с детьми: совершенствовать у детей умение прокатывать и бросать мяч, повторять ритмический танец; развивать у детей и совершенствовать у родителей двигательную память, внимание, мышление.

Предварительная работа: дети изготавливают пригласительные билеты для родителей в форме открытки (аппликация).

Материал: игрушки, «цветные веревочки» (канаты): мягкие модули, мячи (по числу детей).

Ход занятия:

Малоподвижная игра «Необычные жмурки»

Цель: помочь установить эмоционально-тактильный контакт родителей с детьми.

Педагог: Мы будем играть в жмурки: родителям завяжем глаза, а вы друг за другом будете медленно проходить мимо них, и они должны вас узнать. (Каждый родитель, узнав своего ребенка, подхватывает его, обнимает и кружит.) Дети, вы любите заниматься физкультурой? Зачем нужно ею заниматься? (Ответы.) Ваши родители хотят заниматься вместе с вами и научиться новым упражнениям. Но сначала небольшая разминка! Самомассаж: - растирание и поглаживание лица, ушных раковин, шеи.

Педагог: Вы занимаетесь, чтобы скорее вырасти и стать вот такими высокими! А взрослые помогают вам расти. (Ребенок идет на носках, подняв руки, взрослый, находясь позади ребенка, берет его за вытянутые руки.)

Родители помогают вам стать вот такими стройными! (Ребенок идет на пятках, руки за головой: взрослый, находясь позади ребенка, разводит его локти.)

По красивым веревочкам ходить вместе с родителями можно вот так. (Ребенок и взрослый, держась за руки, идут приставным шагом по канату, опираясь носками о пол, пятками о канат.)

Разноцветные модули можно обходить вот так (ходьба в паре змейкой).

Вместе можно изобразить, как едет паровоз (взрослый садится сзади ребенка и берет своими руками согнутые в локтях руки ребенка: продвигаются на

ягодицах): как кошечка, проползает под мостиком (взрослый, наклоняясь вперед, касается руками пола; ребенок проползает под ним на четвереньках).

Вместе интереснее прыгать (прыжки с продвижением вперед в паре) и бегать (бег в паре).

Можно ненадолго убежать от родителей (дети бегают врассыпную) и затем возвратиться к ним (родители обнимают ребенка, прижимают к себе, кружат).

Педагог: Хотите научиться новым упражнениям? Повернитесь лицом к своим родителям.

Общеразвивающие упражнения:

Вот так родители вам помогают расти!

Сначала пусть поздороваются ваши пальчики. (Взрослый и ребенок сгибают руки в локтях и соединяют ладони друг с другом: подушечки пальцев ребенка прикасаются к подушечкам пальцев взрослого, указательным и большим пальцами взрослый надавливает на ногтевую фалангу каждого пальца ребенка.) (Выполняются под музыкальное сопровождение.)

И.п. стоят лицом друг к другу, взявшись за руки, ноги на ширине плеч. Ребенок и взрослый поднимают руки через стороны вверх, встают на носки: взрослый тянет руки ребенка вверх.

Вот какие вы сильные! И.п. - стоят лицом друг к другу, выставив одну ногу вперед, руки согнуты в локтях перед грудью, ладони соединены. Ребенок выпрямляет руки в локтях, взрослый прижимает его к груди.

Вот какие вы ловкие! И.п. - стоят на коленях, ребенок спиной к родителю, его ноги расположены между ног родителя, а руки на поясе: взрослый поддерживает их. Одновременные повороты взрослого и ребенка влево, вправо.

Вот какие вы гибкие! И.п. - сидят на полу, ребенок спиной к взрослому, ноги в стороны. Поднять руки, наклониться к левой (правой) ноге.

Вот какие у вас дружные ножки! И.п. сидят на полу, ребенок спиной к взрослому сделав упор на руки: ноги в стороны. Ребенок и взрослый одновременно поднимают левую (правую) ногу.

Так вы играете! И.п. - стоят лицом друг к другу, взявшись за руки, ноги на ширине плеч. Ребенок приседает - взрослый стоит: взрослый приседает - ребенок стоит.

Так вы веселитесь! И.п. - взрослый сидит на полу, ноги вместе: ребенок стоит, взявшись за руки взрослого, ноги врозь. Родитель разводит ноги, ребенок

выполняет прыжок - ноги врозь, взрослый соединяет ноги, ребенок выполняет прыжок - ноги вместе.

Основные движения

Педагог: Настало время игровых заданий. Каждый ребенок превратится в маленькую тачку, которую взрослый должен довести до противоположной стены зала. (Ребенок ставит прямые руки на пол, взрослый берет его за щиколотки и приподнимает; ребенок, переставляя руки, передвигается.)

Обратно вы будете возвращаться, прижавшись друг к другу. (Ребенок, стоя спиной к взрослому, ставит свои стопы на его; взрослый прижимает к себе ребенка, они идут вместе).

Играть с мячом нравится и взрослым, и детям. Ребята, возьмите каждый по мячику. Какой мяч? круглый, гладкий, яркий, красивый и др. Как можно с ним играть? (Подбрасывать, отбивать, прокатывать и др.) Вы будете прокатывать друг другу мяч (сидя напротив друг друга на расстоянии 2 м, взрослый и ребенок прокатывают мяч).

Можно мяч бросать в кольцо (стоя напротив друг друга, родитель складывает руки перед грудью кольцом, ребенок бросает мяч, стараясь попасть в него).

(Упражнения выполняются под музыкальное сопровождение.)

Ребята, вы умеете танцевать? А ваши родители? Вот так можно танцевать вместе с родителями (ритмический танец «Буги-вуги»).

Подвижная игра «Солнышко и дождик»

Цель: Способствовать эмоциональному сближению родителей и детей.

Педагог: Любите играть с родителями? Поиграем в «Солнышко и дождик». Родители будут ожидать вас в «домиках». По сигналу «Солнышко» вы выбегаете в центр зала и изображаете, как детвора летом бегает, прыгает, плавает, катается на велосипеде. По сигналу «Дождик!» должны быстро бежать в домики, чтобы не намокнуть под дождем. (Когда дети подбегают к родителям, те обнимают их).

Игровые упражнения «Висящий мостик», «Морские волны» (выполняются под спокойную музыку).

Цель: Способствовать расслаблению детей и взрослых.

Педагог: Настало время отдохнуть. Представьте, дети, что вы превратились в висячий мостик, который ветер раскачивает из стороны в сторону. (Родители стоят лицом друг к другу; на полу между ними ложится ребенок животом вниз; оба родителя поднимают ребенка вверх за ноги за руки и слегка раскачивают.)

Ребята, а теперь каждый из вас искупается в море. Морские волны нежно вас коснутся и вынесут на берег, произнеся имя каждого из вас. (Взрослые сидят на гимнастической скамейке; ребенок ложится им на руки лицом вверх, родители передают детей из рук в руки; каждый взрослый при этом ласково произносит имя ребенка.)

Сегодня вы занимались гимнастикой вместе с родителями. Вам понравилось это занятие? (Ответы.)

Игровое упражнение «Добрые слова»

Цель: Развивать общение детей и взрослых; создавать эмоциональный комфорт.

Педагог: Дети, сядьте на колени к родителям, обнимитесь и скажите на ушко добрые, ласковые слова. (Дети садятся на колени к родителям и произносят ласковые слова).

Занятие «Осенью в деревне»

Задачи: Помочь родителям ощутить радость от совместной двигательной деятельности, понять полезность «гимнастики вдвоем» и установить эмоционально-тактильный контакт с детьми; совершенствовать у детей умение прокатывать и бросать мяч и повторять ритмический танец; развивать у детей и совершенствовать у родителей двигательную память, внимание, мышление.

Предварительная работа: Дети изготавливают пригласительные билеты для родителей. Воспитатель беседует с детьми на темы «Дикие и домашние животные и птицы», «Обустройство дома», «Посуда», «Овощи и фрукты».

Материал: Игрушки, мягкие модули, мячи (по числу детей).

Оформление физкультурного зала: цветные ленточки, плетеные коврики, плетень, игрушки домашних животных (лошадь, корова, гусь, собака, петух).

Ход занятия

Педагог: Сегодня у нас необычное путешествие — мы отправляемся в деревню. Кто-то из вас не раз гостил в деревне, а кто-то ни разу там не был. Нам предстоит хорошо потрудиться и весело отдохнуть. Но сначала надо подготовиться к поездке (самомассаж - поглаживание и растирание лица, рук, ног).

Малоподвижная игра «В деревне»

Цель: Развивать умение ориентироваться в пространстве, внимание, двигательную память.

Детско-родительские пары по сигналу ведущего начинают движение по кругу, имитируя движения домашних животных и птиц (лошади, коровы, петуха, собаки, гусей). По сигналу ведущего «Тропинка!» все становятся друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящей пары. По сигналу «Копна!» направляются к центру круга и там соединяют руки. По сигналу «Кочки!» приседают, положив руки на голову.

Педагог: Вот мы и пришли к деревенскому дому. (Детско-родительские пары образуют круг.)

Игровое упражнение «Повтори»

Цель: Развивать ловкость, внимание.

Педагог: Покажем, какие они: деревенский дом, стол, стул. Покажите высокие, красивые деревья, которые растут рядом с домом. (Пальчиковые упражнения «Дом», «Дерево», «Стол», «Стул».) В доме надо навести порядок, чтобы было чисто, уютно, красиво.

Общеразвивающие упражнения в детско-родительской паре

«Вытираем пыль». И.п. - стоят друг напротив друга, взявшись за руки. Через стороны поднять и опустить руки.

«Вытираем пыль со стен». Им. — стоят друг напротив друга, руки разведены в стороны. Делать повороты.

«Клеим обои». И.п. - стоят друг напротив друга, руки подняты. Наклониться вниз, вернуться в п.п.

«Смотрим по сторонам». И.п. – стоят на коленях, ребенок спиной к взрослому: у ребенка руки на поясе, взрослый держит ребенка за локти. Делать повороты в стороны.

«Красим полы». И.п. - сидят на полу, ребенок спиной к взрослому, ноги разведены. Поочередно поднимать то правую ногу, то левую.

«По ступенькам». Прыжки, взявшись за руки.

Педагог: Молодцы, навели порядок в доме! Теперь надо выйти во двор и проверить, готовы ли мы к сбору урожая. (Детско-родительские пары строятся в две колонны.)

Эстафета «Проверим технику»

«Тачка» - ребенок ставит прямые руки на пол, взрослый берет его за щиколотки и приподнимает; ребенок «идет», переставляя руки. Возвращаются родитель и ребенок бегом, взявшись за руки.

Педагог: Все в порядке! Еще необходимо подкачать колеса тележкам и нарубить дров.

Дыхательная гимнастика

«Поднимаемся по лестнице». И.п. - ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак перед собой. Вдох подняться на носки, руки вытянуть вверх; выдох («ух!») - вернуться в и.п.

«Насос». И.п. - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Выдох («с-с-с!») - наклониться вправо (влево): вдох - вернуться в и.п.

«Рубим дрова». И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выдох («ух!») - наклонить туловище вниз; вдох - вернуться в и.п.

Теперь настало время собрать урожай.

Эстафета «Собери урожай»

Дети стоят на одной стороне зала, родители - на другой. Дети выполняют задания (прыжки из обруча в обруч, ходьба по веревке, подлезание под дугу), затем выбирают карточку с изображением какого-либо овоща и кладут на стол. Побеждает та команда, которая быстро справится с заданием.

Педагог: Молодцы! Справились с заданием. Назовите овощи, которые вы собрали. Какие они? Придумайте вкусное блюдо, которое можно приготовить из этих овощей. После хорошей работы наступает время для отдыха и веселья (музыкально-ритмические движения «Русский хоровод»). А сейчас надо проявить всю свою силу: начинается перетягивание каната.

Игровое (имитационное) упражнение «Деревня в картинках»

Педагог: Вспомните нашу поездку в деревню и изобразите то, что вам больше всего запомнилось.

Занятие «Цирк»

Задачи: помочь родителям ощутить радость от совместной двигательной деятельности; понять полезность «гимнастики вдвоем»; продолжать формировать у родителей и детей умение выполнять движение в детско-родительской паре (общеразвивающие упражнения, основные движения в музыкально-подвижной игре); совершенствовать у детей умение бросать и ловить мяч; удерживать равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; выполнять акробатические упражнения; развивать у детей и совершенствовать у родителей двигательное творчество.

Предварительная работа: Дети изготавливают пригласительные билеты для родителей в форме «веселого клоуна»; воспитатель беседует с детьми о цирке, его артистах.

Материал: физкультурный инвентарь, игрушки, две гимнастические скамейки, мячи (диаметром 18 см) по числу детей; «тоннель» и «парашют», два гимнастических мата, гимнастические палки по числу детей, резинка, натянутая на высоте 80 см (украшена яркими лентами).

Оформление физкультурного зала. Воздушные шары, ленты, флажки.

Ход занятия

Педагог: Сегодня мы с вами - в цирке. Но мы не зрители, а артисты! Начнем готовиться к началу выступления. (Самомассаж - растирание и поглаживание лица, рук, туловища, ног.)

Изобразим улыбку клоуна, наденем сверкающие цирковые костюмы. А теперь вперед, на парад-алле, на манеж шагом марш! На арене цирка акробаты (ходьба в паре на носках, пятках, руки на поясе). А вот воздушные гимнасты (ходьба в паре на носках, держась за руку). Чудо – силачи (ходьба в паре широким шагом, руки в стороны вверх). Дрессировщики с собачками (взрослые продвигаются вперед широкими шагами, а ребенок ползет на четвереньках). Веселые клоуны (бег в паре с отведением голени назад, с выбрасыванием прямых ног вперед, руки на поясе). Цирковые лошадки (бег в паре с подниманием колена, руки на поясе).

Педагог: Парад-алле завершается, представление начинается. Встаньте лицом в центр манежа и возьмите гимнастические палки. Разминка!

Общеразвивающие упражнения

Педагог: Посмотрите, какие красивые, яркие, гладкие цирковые палки!

Родители держат в руках гимнастическую палку, дети выполняют хватательные движения. (Упражнения выполняются под музыкальное сопровождение.)

Артисты цирка - «Стройные!». И.п. взрослый и ребенок стоят лицом друг к другу, держась за гимнастическую палку. Одновременно поднимают руки и опускают их.

«Крепкие!». И.п. - взрослый стоит, расставив ноги в стороны; ребенок лежит на животе между его ног, вытянув руки вперед. Взрослый наклоняется вперед, ребенок берется кистями рук за гимнастическую палку, и взрослый приподнимает его.

«Гибкие!». И.п. - взрослый и ребенок сидят на полу, напротив друг друга, держась за гимнастическую палку. Взрослый наклоняется вперед – ребенок назад: взрослый отклоняется назад - ребенок вперед.

«Ловкие!». Взрослый и ребенок лежат на полу голова к голове, руки разведены в стороны и соединены. Одновременно поднимают прямые ноги вверх, стараясь соединить их с ногами партнера.

«Сильные!». Взрослый и ребенок стоят лицом друг к другу, держась руками за гимнастическую палку. Одновременно приседают и встают.

«Веселые!». Взрослый сидит на полу, ноги вместе, ребенок стоит, ноги врозь, взявшись за руки взрослого. Взрослый разводит ноги, ребенок прыгает - ноги врозь: взрослый соединяет ноги, ребенок прыгает - ноги вместе.

Игровое упражнение «Факир оживляет птиц»

Цель. Восстановить дыхание у детей.

Взрослый на вытянутой руке держит птицу, сложенную из бумаги (оригами), а ребенок, делая выдох, направляет струю воздуха на птицу - она «оживает» и начинает «летать».

Основные движения

Педагог: Цирковое представление начинается! (Упражнения выполняются под музыку М. Пляцковского «Песенка о цирке»).

«Канатоходцы». Ребенок идет по гимнастической скамейке, удерживая равновесие; взрослый его страхует.

«Дрессированные тигры». Ребенок ползет на четвереньках в «туннеле»: взрослый его контролирует.

«Жонглеры». Ребенок и взрослый стоят друг напротив друга и бросают мяч через веревку разными способами (из-за головы, от груди, снизу).

Акробатические упражнения

«Рыбка». Ребенок, лежа на животе, поднимает прямые руки и ноги, взрослый помогает ему.

«Корзиночка». Ребенок, лежа на животе, прогибается назад и берется за щиколотки своих согнутых ног: взрослый помогает фиксировать позу.

«Колобок». Ребенок группируется, а взрослый помогает ему перекатываться вперед-назад.

Педагог: Артистам цирка громкие аплодисменты! Настало время развеселить публику. На арене цирка веселые клоуны!

Музыкально-подвижная игра «Веселые клоуны» (выполняется под музыкальное сопровождение).

Цель: Способствовать эмоциональному сближению родителей и детей, развивать внимание, двигательное творчество.

Родители вместе с детьми образуют круг, держатся за яркий «парашют», который по цветовой гамме напоминает купол цирка. Под музыку все стараются передать тот или иной образ:

«Поезд» (ходьба в полуприседе, с движением рук, согнутых в локте, вперед-назад); «Веселые обезьянки» (ходьба с подниманием и отведением колена в сторону, с движением рук, согнутых в локте, вверх-вниз; прыжки с продвижением вперед); «Облака» (ходьба на носках, плавное движение рук вверх-вниз; переход ходьбы из приседа в полуприсед, в ходьбу на носках); «Бабки-ёжки» (боковой галоп с круговым движением рук вверх): «Веселая детвора» (бег с отведением голени назад, руки на поясе; поскоки).

Малоподвижная игра «Цирковые артисты»

Цель: Развивать двигательное творчество, инициативу, воображение, мышление.

Педагог: Цирковое представление заканчивается. На манеже артисты прощаются с публикой. Угадайте: какие это артисты? (Взрослый с ребенком придумывают фигуру и изображают ее: остальные участники игры отгадывают.)

Игровое упражнение «Сны цирковых артистов» (выполняется под спокойную музыку)

Цель: Способствовать расслаблению детей и взрослых.

Педагог: Цирковое представление закончилось. Погасли яркие огни, и все артисты идут отдыхать. Ложатся спать и ловкие жонглеры, и сильные тяжелоатлеты, и гибкие акробаты, и веселые клоуны, и загадочные факиры. Засыпают в клетках лошади, слоны, медведи, обезьянки, тигры, собачки. Всем им снятся яркие, добрые сны!

Приложение 4

Цитаты, пословицы о здоровье и здоровом образе жизни

Двигайся больше, проживешь дольше.

Кушай просто, проживешь лет до ста.

Кто день начинает с зарядки, у того дела в порядке.

Не в меру еда - болезнь и беда.

Пешком ходить - долго жить.

Кто друг дурным привычкам, тот враг сам себе.

Быстрого и ловкого болезнь не достигнет.

Здоровье стубишь - новое не купишь.

Кто свое здоровье не бережет, того ни один врач не вылечит.

Кто к здоровью относится беспечно, тот болеет вечно.

Кто разум имеет, тот без конца не болеет.

Не ложись сытым, встанешь здоровым.

Чем лучше пищу разжуешь, тем больше проживешь.

Труд приносит здоровье, а лень - пороки.

Берегите платье снова, а здоровье смолоду.

Умеренность - мать здоровья.

«Чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их ничем нельзя». Академик Н.М. Амосов.

«Лечит болезни врач, но излечивает природа». Гиппократ.

«Безделье и праздность не только рожают невежество, они в то же время являются причиной болезни». Ибн Сина.

«Если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который знал бы лучше полезное для его здоровья, чем он сам». Сократ.

«Труд укрепляет, а бездействие ослабляет организм». А. Цельс.

«Идеал воспитания – это сочетание ума мудреца с силой и здоровьем атлета». Ж. Ж. Руссо

Литература:

1. Белкина, В.Н. - Дошкольник: обучение и развитие. Воспитателям и родителям. / В. Н. Белкина, Н. Н. Васильева, Н. В. Елкина. – Ярославль, 1998.

2. Голицина, Н.С. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей. – Москва: Скрипторий, 2003, 2008.
3. Глазырина, Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Средний возраст: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – Москва: Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 2000.
- 4 Давыдова, М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников 4-7 лет. – Москва: ВАКО, 2007.
5. Кошечева, З.В. Первые шаги малыша в детском саду: метод. пособие / З.В. Кошечева. Минск: Зорны верасень, 2006.
6. Логвина, Т.Ю. Диагностика и коррекция физического состояния детей дошкольного возраста: Т.Ю. Логвина, В.Н. Шебеко, В.А. Шишкина: метод. рекомендации. / Минск: изд-во В.М. Скакун, 1996.
7. Мащенко, М.В. Физическая культура дошкольника: пособие для педагогов дошкольных учреждений, методистов по физическому воспитанию / М.В. Мащенко, В. А. Шишкина.– Минск: Ураджай, 2000.
8. Мащенко, М.В. Какая физкультура нужна дошкольнику?: пособие для педагогов дошкольных учреждений. / В.М. Мащенко, В.А. Шишкина – Минск: НМЦентр, 1998.
9. Нарский, Г.И. Физическая реабилитация и укрепление здоровья дошкольников: пособие для педагогов дошкольных учреждений. / Г.И. Нарский. - Минск: Полымя, 2002.
10. Социальная технология научно-практической школы им. Ю.Ф. Змановского: Здоровый дошкольник. / Авторы-составители: Ю.Е. Антонов, М.М. Кузнецова, Т.И. Марченко, Е.И. Пронина. – Москва: АРКТИ, 2001.
11. Чупаха, И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. / И.В. Чупаха, Е.З. Пужаева, И.Ю. Соколова, Ставрополь: Ставрополь-сервис-школа, 2004.
12. Шишкина, В.А. Физическое воспитание дошкольников: пособие для педагогов и руководителей дошкольных учреждений. / В.А.Шишкина. – Минск: Зорны верасень, 2007.
13. Шишкина, В.А. Какая физкультура нужна дошкольнику?: пособие для педагогов дошкольных учреждений. / В.А. Шишкина, М.В. Мащенко. – Мозырь: ООО ИД «Белый Ветер», 2005.
14. Шишкина, В.А. В детский сад за здоровьем. / В.А.Шишкина. – Минск: Зорны верасень, 2006.

15. Шишкина, В.А. Двигательное развитие детей дошкольного возраста
В.А. Шишкина, Н.М. Дедулевич // Пралеска. – 2008. - №12. – С.10.