

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 84»
(МБДОУ № 84)

*Россия, 344029, г.Ростов-на-Дону, ул. Жданова 15 Б
Тел/факс:2105401,2105402; e-mail:mbdou84@mail.ru
ИНН/ КПП 6168083209/616801001, ОГРН/ОКПО 1156196060866/24143230*

Принято
на Педагогическом совете
от 30.08.2021 № 1

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 84
_____ Е.И. Кротова
Приказ № _____ от 01.09.2021

**Программа приобщения родителей к ЗОЖ,
формирование родительской ответственности за
здоровья детей.**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основной целью программы является: объединение стремлений педагогов, медицинских работников и родителей к сотрудничеству, направленному на формирование знаний о здоровом образе жизни детей и потребности в здоровом образе жизни.

Необходимые предпосылки для реализации настоящей программы — организация в ДОУ и семье целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей и формирование его у детей с 1,5 до 7 лет.

«Взаимодействие детского сада и семьи по формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста» является авторской программой, обеспечивающей преемственность семьи, детского сада, особое внимание в ней уделяется формированию целостного взгляда проводимой работы по формированию здорового образа жизни, и осуществлять ее не только в ДОУ, но и в семье. Созданная система по формированию здорового образа жизни позволяет сформировать функциональную систему «Здоровье ребенка и фундамент культуры будущего взрослого человека», в которую входит:

1. положительное отношение к физическим упражнениям, играм и закаливающим процедурам, к правилам личной гигиены, соблюдению режима дня в семье и ДОУ;

2. мотивация к занятиям физическими упражнениями и привлечение родителей и детей к спорту;

3. начальные навыки естественных движений общеразвивающего характера, правильной осанки, охране зрения, знания о своем организме, полезности продуктов, умение ориентироваться в пространстве, профилактика плоскостопия, культуры поведения, самостоятельность;

Правильно воспитывать здорового ребенка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования детского сада и семьи в вопросах оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно-гигиенических процедур, развития двигательных навыков.

Поэтому очень важно оказывать необходимую помощь родителям, привлекать их к участию в совместных физкультурных мероприятиях — физкультурные досуги и праздники, походы.

Задачи программы:

1. содействовать укреплению здоровья;
2. формировать у дошкольника представление об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих;
3. обеспечить дошкольника необходимыми технологиями, позволяющими сохранить и укрепить здоровье;4.
4. расширить и разнообразить взаимодействие ДОО и родителей по формированию здорового образа жизни.

ПРИНЦИПЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С СЕМЬЕЙ

1. **Принцип партнерства, взаимопонимания и доверия** — принцип без которого все попытка наладить отношения с родителями оказываются безуспешными. Понимать и доверять друг другу значит направить совместные действия на воспитание у ребенка потребности в здоровом образе жизни. Чем чаще педагог жалуется на неудачи и неумения ребенка, тем тяжелее найти взаимопонимание и поддержку со стороны родителей. В конечном счете, педагог «расписывается» в бессилии и своей некомпетентности.
2. **Принцип «Активного слушателя»** - это умения педагогов «возвращать» в беседе родителям то, что они вам поведали, при этом обозначив их чувства.
3. **Принцип согласованности действий.** Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы педагогами и родителями между собой, в противной ситуации ребенку невозможно усвоить правила здорового образа жизни.
5. **Принцип ненавязчивости.** Благодаря этому принципу педагоги и родители могут себя чувствовать партнерами в воспитании у дошкольников здорового образа жизни.
6. **Принцип жизненного опыта.** Не бойтесь поделиться своим опытом и выслушать опыт родителей, возможно в совместных действиях он пригодится, и вы не набьете лишних «шишек» в общении с детьми.
7. **Принцип безусловного принятия.** Вместе с родителями обсудите эту тему. Безусловно, принимать ребенка — значит любить его не за что, что он красивый, умный, способный, отличник и т.д., а просто так, за то, что он есть! Вы почувствуете, как родители проникнутся к вам не только уважением, но и признанием за то, что вы Педагог с большой буквы.

ЭТАПЫ РАБОТЫ С СЕМЬЕЙ

№ п/п	Этапы	Задачи
1	2	3
1.	Подготовительный (ознакомительный)	Заинтересовать и побудить родителей включиться в учебно-воспитательный процесс по формированию здорового образа жизни, узнать как можно больше о ДООУ, которые посещает их ребенок.
2.	Просветительский	<p>Совершенствование содержания и образования в д/саду в соответствии с реализуемой программой развития «Формирование здорового образа жизни в совместной деятельности с семьей»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • подбор методических рекомендации по созданию здоровьесберегающей среды; • распространение лучшего опыта семейного воспитания; • подбор литературы по ЗОЖ.
3.	Совместной деятельности с семьей.	<ul style="list-style-type: none"> • формирование взаимопомощи с семьей в воспитании и занятиях с детьми; • подчеркивание роли отца в воспитании детей; • проведение семейных праздников, акций, «Дня открытых дверей», с обеспечением возможности совместного участия родителей и детей; • обогащение совместной деятельности родителей и детей в формировании участков для двигательной активности.

ФОРМЫ РАБОТЫ С СЕМЬЕЙ

№ п/п	Формы	Виды
1	2	3
1.	Интерактивная	<ul style="list-style-type: none"> • анкетирование; • интервьюирование; • дискуссия; • консультации специалистов.
2.	Традиционная	<ul style="list-style-type: none"> • родительские собрания «Мы за здоровый образ жизни», «День открытых дверей»;

		<ul style="list-style-type: none"> • семейные спортивные соревнования; • акция «Здоровый образ жизни»; • вечера развлечений «В гостях у доктора Айболита».
3.	Просветительская	<ul style="list-style-type: none"> • использование СМИ для освещения деятельности ДОУ по формированию ЗОЖ у детей; • выпуск бюллетеней, информационных листков; • стенд «Здоровье с детства»; • уголок в группах.

ФОРМЫ И ВИДЫ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ В СЕМЬЕ И ДОУ

№ п/п	Формы работы	
	В детском саду	В семье
1.	<p>Беседы педагога с детьми:</p> <ul style="list-style-type: none"> • формировании культурно-гигиенических навыков; • организации питания. 	<p>Беседы отца и матери:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Вкусные посиделки»; • чистота тела; • организация сна; • мои чистые игрушки; • я люблю комнатные растения.
2.	<p>Образовательные мероприятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • физическая культура; • динамический час. <p>Праздники, развлечения: «Папа, мама и я — спортивная семья», «Мы за здоровый образ жизни».</p>	<p>Оздоровительные традиции в семье:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходим в сауну; • бассейн; • на лыжах, в походы. <p>Оздоровительные игры в семье:</p> <ul style="list-style-type: none"> • профилактика осанки; • зрения; • плоскостопия; • игры для предупреждения гиподинамии.
3.	Чтение художественной литературы.	Чтение художественной литературы.

4.	Просмотр телепередач	Просмотр телепередач в выходные дни программы «Здоровье».
5.	Психотерапевтические прогулки с педагогом-психологом.	Организация игр во время совместных походов: <ul style="list-style-type: none"> • этюды на выражение удовольствия и радости; • «Замри», «Кто позвал», «Слушай звуки», «Петушинный бой».
6.	Акция «Здоровый образ жизни» <ul style="list-style-type: none"> • подготовка наглядного материала. 	Непосредственное участие родителей в акции.
7.	Познавательное развитие: <ul style="list-style-type: none"> • беседы о ЗОЖ; • рассказы из личного опыта; • беседы медицинской сестры, врача. 	Беседы отца: <ul style="list-style-type: none"> • я веду здоровый образ жизни. Беседы матери: <ul style="list-style-type: none"> • я веду активный и подвижный образ жизни; • физические качества отца.
8.	Проведение тематических мероприятий по ЗОЖ «В гостях у Доктора Айболита».	Посещение библиотеки, УСК, спортивного магазина.
9.	Тематические мероприятия: <ul style="list-style-type: none"> • выставки • марафон «Мой выбор» 	Тематические мероприятия в городе: <ul style="list-style-type: none"> • посещение игры по баскетболу в школе
10.	Информационное поле для детей: <ul style="list-style-type: none"> • выпуск брошюр, плакатов; • анкетирование; • интервьюирование. 	Информационное поле для родителей: <ul style="list-style-type: none"> • непосредственное участие в выпуске плакатов; • газет (подкрепление фотографиями из семейного архива); • анкетирование; • освещение в СМИ.

СОВМЕСТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ ПО СОЗДАНИЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ В ДЕТСКОМ САДУ И ДОМА

Одной из главных задач детского сада является усиление связи между повседневной воспитательно-образовательной работы с детьми и процессом воспитания ребенка в семье.

Разумные поручения, задания и т. п., которые дошкольники должны выполнять дома (но не повторять, не копировать, что делалось в группе), направлены на повышение самостоятельности, творческой активности детей и активизацию взрослых членов семьи.

Неповторимая эмоциональная атмосфера семейных отношений, постоянство и длительность общения детей и взрослых в самых разных жизненных ситуациях, все это оказывает сильнейшее воздействие на впечатлительного, склонного к подражанию дошкольника.

Очень важными для формирования личности ребенка являются общественные убеждения взрослых членов семьи, отношения дружбы и взаимоуважения между ними, умение родителей организовывать содержательную жизнь и деятельность детей. На этой основе создается педагогически ценное общение взрослых и детей.

Содержание работы детского сада с семьей должны быть тесно связано с содержанием воспитательно-образовательной работы с детьми.

ОБЩАЯ СТРАТЕГИЯ ПО СОЗДАНИЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ В ДЕТСКОМ САДУ И ДОМА

В семье	В ДОУ
1. По мере материальной возможности позаботится о создании условий для физического развития детей.	1. В группе создавать условия для свободной двигательной деятельности детей.
2. Приобрести несколько настольно-печатных игр (учитывая возраст детей) по формированию привычки к здоровому образу жизни.	2. Пропагандировать среди родителей игры и игрушки, являющиеся педагогически ценными. Разъяснять родителям негативное воздействие отдельных видов игрушек на психику и развитие детей.
3. Заранее согласовывать выполнение режима дня дома в выходные дни.	3. Пропагандировать опыт по воспитанию полезных привычек, как основу становления характера ребенка.
4. Вспоминать о своем детстве и рассказывать какими видами спорта вы любили заниматься, в какие подвижные игры вы играли со сверстниками.	4. Оказывать постоянное внимание и проявлять уважение к выбору подвижных игр. Привлекать детей, обучающихся в различных спортивных секциях к взаимообучению сверстников.
5. Создавать благоприятную гигиеническую обстановку, предусматривающую систематическое проветривание и поддержание температуры воздуха +20 +22 °С.	
6. Дома оборудовать рабочее место ребенка, правильно расположив его по отношению к окну.	6. Соблюдение требований СанПиН по организации жизни детей в ДОУ.

7. Добиваться самостоятельного выполнения детьми всех гигиенических процедур.	
8. Уделять особое внимание культуре поведения ребенка за столом.	
9. Осуществлять закаливающие процедуры с использованием воды, воздуха, солнечных лучей в соответствии с состоянием здоровья, рекомендации врача:	
- условиями домашних условий	- условиями образовательного учреждения
10. Создание детской библиотеки энциклопедической литературы, содержание которой способствует формированию у детей привычки к здоровому образу жизни.	10. Пропагандировать среди родителей детской литературы, являющейся педагогически ценной.
11. Личный пример взрослых родителей и педагогов — мы за здоровый образ жизни: отказ от вредных привычек; участие в спортивных соревнованиях; пешеходные прогулки; здоровое питание; соблюдение режима дня; двигательная активность и т.п.	
12. По мере возможности расширять сферу реальных контактов с людьми, ведущими здоровый образ жизни.	12. Обогащать знания детей о жизни и деятельности людей, ведущих здоровый образ жизни.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КЛИМАТ В СЕМЬЕ.

Создание благоприятных педагогических условий для физического воспитания детей только в рамках дошкольного учреждения не является достаточно эффективной мерой.

Ведь часть времени активного бодрствования дети проводят в семье, и на родителей ложится особая ответственность за организацию физкультурно-оздоровительной работы с ними.

Для формирования физкультурно-оздоровительного климата в семье необходимо начинать с семейных традиций, которые передаются младшему поколению в различных формах физического воспитания, а также созданию адекватной возрасту и индивидуальным особенностям ребенка предметно-развивающей среды в домашних условиях.

Для реализации этой проблемы необходимо использовать хорошо зарекомендовавшие себя формы традиционного формирования родителей о способах физкультурно-оздоровительной работы (собрания, дни открытых дверей, акции, наглядная агитация, открытые мероприятия) и нетрадиционные формы (индивидуальные беседы об организации предметно-развивающей среды в домашних условиях, организацией практикумов — с демонстрацией вариантов использования игрушек и спортивного инвентаря).

Основным компонентом предметно-развивающей среды, обеспечивающей физическое воспитание детей дома, являются физкультурно-оздоровительные комплексы «Домашний стадион», мячи, санки, велосипеды, лыжи, бадминтон.

Если в семье имеются в наличии эти основные (ключевые) предметы, необходимые для нормального физического воспитания детей в семье, то это частично поможет реализовать физическое развитие детей.

Однако, как показывает анализ полученных данных анкетирования, зачастую возможности этой предметной среды используются ограниченно.

Родителям необходимо успешнее организовать двигательную деятельность своих детей в соответствии с учетом их возраста и индивидуальных особенностей. Родители должны занимать позицию активного участника, своим примером показывать детям, что занятия физическими упражнениями необходимы для здоровья. Со стороны сотрудников ДОО необходимо передавать родителям способы организации физического воспитания дошкольников в домашних условиях, необходимо создавать такую рабочую атмосферу, когда и взрослые и дети могут чувствовать себя естественно раскованно.

В домашних условиях родители выделяют круг основных предметов для двигательной деятельности ребенка дошкольника.

Работу по повышению педагогической компетенции родителей проводит воспитатель.

В качестве ключевых ситуаций предпочтительнее использовать совместные подвижные игры воспитателя с детьми и их родителями.

Наиболее удобно осуществлять этот вид работы во второй половине дня, когда родители могут задержаться на некоторое время в детском саду.

Пример совместной игры взрослых позволяет детям этого возраста «схватить» целостный образец выполнения определенных действий и схему взаимодействия.

Алгоритм взаимодействия воспитателя с родителями по физическому воспитанию детей (от 1,5 до 3 лет):

1. Воспитатель в присутствии детей приглашает взрослого к участию в совместной подвижной игре и демонстрирует возможные образцы деятельности с ключевыми предметами;

2. Игровые действия повторяются несколько раз, сопровождаясь эмоционально окрашенными положительными высказываниями.
3. В процессе совместной игры воспитатель знакомит родителей с разнообразием основных ключевых предметов и с приемами их игрового использования.
4. Затем воспитатель приглашает ребенка и проигрывает с ним несколько вариантов действий с ключевыми предметами. Родитель ставится в позицию наблюдателя и еще раз получает возможность усвоить способы организации физического воспитания в семье.
5. По окончании совместной игры с малышом, воспитатель предлагает родителю самостоятельно организовать эту игру с одним-двумя детьми.

Алгоритм взаимодействия с семьей по физическому воспитанию детей младшего дошкольного возраста (от 3 до 5 лет):

1. Период формирования двигательных умений и навыков детей на основе подражания действиям взрослых или сверстников. Особенности двигательного поведения детей этого возраста является совершенствование навыков ходьбы, бега и лазания, а также освоение таких форм движения, как езда на трехколесном велосипеде, катание на лыжах, выполнение движений с предметами и упражнений.
2. Формировать овладение различными формами прыжков, метания (бросания и ловля).
3. Учить освоению упражнений с сохранением равновесия (ходьба по ограниченной поверхности: скамейке, бревну, снежному буму, бордюру камню и т.д.).
4. Основным мотивом для выполнения детьми физических упражнений остается совместная подвижная игра с взрослым и другими детьми и желание закрепить новые умения и навыки.

Алгоритм взаимодействия с семьей по физическому воспитанию детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет):

Поддерживать интерес детей к занятиям спортом и одновременно повышенное внимание к возможным физическим перегрузкам — одно из ведущих направлений взаимодействия педагогов и родителей.

Многие родители приобретают для пятилетних детей двухколесный велосипед и роликовые коньки, ласты и маску для подводного плавания, скутер и снегокат, коньки и скейтборд. У них возникает желание видеть своих детей

умными, ловкими, грациозными и подтянутыми, но организовать систематические игры и занятия с использованием этого спортивного инвентаря большинству семей не удастся.

Воспитателям необходимо проводить разъяснительную работу по использованию универсальных игрушек, которые позволят взрослым организовать интересную ежедневную двигательную практику детей. К их числу относятся мяч, а также другие ключевые предметы, обеспечивающие совершенствование двигательных навыков старших дошкольников — скакалка и мишень с дротиками.

Родители должны знать, что игры со скакалкой способствуют развитию ловкости, быстроты, координации движений, двигательной реакции.

Для девочек шести лет умение прыгать через короткую и длинную скакалку означает переход к играм «больших девочек — школьниц», а значит, возможность быть принятой в совместные игры с ними.