

инкурсант:

**Алякова Вера Алексеевна**

старший воспитатель,

высшей квалификационной категории

МАДОУ детский сад

Абатский район, с. Абатское

### **Аннотация**

Цель педагогической деятельности в детском саду основывается на современных требованиях дошкольного образования: развитие умственных и художественных способностей, продуктивного творческого мышления, интеллектуальной активности, инициативности и самостоятельности детей, подготовки их к школьному обучению.

И особое внимание уделяется вопросам сохранения психофизического здоровья и эмоционального благополучия личности каждого ребенка, формирования навыков и привычек здорового образа жизни, вовлечение семьи в жизнь детского сада. Поэтому в воспитательно-образовательном процессе воспитатели МАДОУ детского сада «Теремок» с. Абатское, активно используют идеи программ “Зеленый огонек” М.Ю.Картушиной, “Здоровье с детства” Т.С.Казаковцевой и “Основы безопасности детей дошкольного возраста” Р.Б.Стеркиной, Н.Н.Авдеевой и др.

Формирование у дошкольников навыков и привычек здорового образа жизни является актуальной и значимой в современных условиях, ведь воспитатели сталкиваются с проблемой: ослабленное здоровье детей, низкий уровень их физического развития и т.д. Главная идея опыта работы по формированию у дошкольников навыков и привычек здорового образа жизни заключается в том, что для достижения гармонии с природой, самим собой и обществом человеку необходимо заботиться о здоровье с детства, ведь здоровье рассматривается как гармоничное состояние организма (физическое, психическое, социальное благополучие), которое позволяет человеку быть активным в своей жизни.

Для решения вопросов сохранения здоровья детей детского сада и формирования у них навыков и привычек ЗОЖ определили ряд задач:

– формировать у дошкольников осознанное отношение к своему здоровью и привычек полезных для здоровья, эстетические чувства от вида здорового человека, здоровой среды и упражнений в здоровом образе жизни при активной поддержке семьи;

- способствовать развитию речи воспитанников путем обогащения словаря через работу по темам о здоровом образе жизни;
- развивать физические качества (уверенность, настойчивость, волю) и формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки в соответствии с индивидуальными особенностями дошкольников, обеспечивая психо-эмоциональное благополучие каждого ребенка, повышая его сенсорную чувствительность, развивая мелкую моторику пальцев рук и познавательные психические процессы.

Система воспитательно-образовательной работы по данному направлению построена через проведение образовательной деятельности (познавательные тренинги, интегрированной, комплексной и др.) на валеологическом содержании, использование игр и упражнений для формирования знаний о гигиенических привычках, закаливании, правильном питании, создание рациональных условий для физкультурно-оздоровительной работы (режим дня детей, соблюдение двигательного режима, нетрадиционное оборудование для оздоровления и т.п.) по укреплению и сохранению здоровья воспитанников, активном привлечении родительской общности.

Кроме того, организована и систематически проводится работа кружка “Здоровячки”, руководителем физического воспитания, где детей обучают упражнениям для укрепления опорно-двигательного аппарата, профилактики плоскостопия.

Результативность и практическая значимость опыта заключается как в качественной подготовке к обучению в школе детей (88% высокий и средний уровень готовности), имеющих проблемы в речевом развитии, так и в практическом использовании дошкольниками знаний о здоровом образе жизни.

Следует отметить, что формирование у детей навыков и привычек ЗОЖ невозможно без тесного сотрудничества с семьей. Поэтому ознакомление родителей по данному направлению работы с дошкольниками позволяет не только снять конфликтную ситуацию, но и заинтересовать взрослых возможностями их детей, показать достижения и результаты, знания о ЗОЖ, организовать совместные спортивные праздники, досуговые мероприятия, игровые программы. В своем детском саду всю работу с родителями строим на основе диалога, взяв за основу принцип партнерства. Родители - не ученики, а партнеры по общению. Следуя этому принципу, работу ведём в разных формах.

Традиционно в нашем саду общение с родителями осуществляется в кафе “Лакомка”. Встречи проходят по разнообразным темам, интересующих родителей и педагогов. Одно из интересных мероприятий “Мы здоровью скажем ”Да!” было проведено с родителями средней группы с целью вовлечения семьи в подготовку данного досуга, повышения педагогической культуры родителей в вопросах ЗОЖ, распространению семейного опыта ведения здорового образа жизни.

Использование новых путей сотрудничества позволяет создать в детском саду атмосферу общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки и взаимопроникновения в проблемы друг друга.

### **Конспект досугового мероприятия с семьей**

#### **“Мы здоровью скажем ”Да!”**

**Цель:** Создание положительного эмоционального комфорта у детей и взрослых в процессе общения друг с другом. Повышение педагогической культуры родителей по вопросам здоровьесбережения, распространения опыта здорового образа жизни семьи и вовлечения родителей в подготовку самого мероприятия.

#### **Задачи:**

- Организовать совместное досуговое мероприятие для повышения знаний родителей по вопросам здоровьесбережения и формирования у них ответственного отношения к здоровью детей и собственному здоровью.
- Развивать способность детей творчески использовать знания и умения по вопросам ЗОЖ, их двигательный опыт в практических ситуациях. Способствовать укреплению у детей чувства гордости за свою семью, уважение и любовь к ее членам.
- Воспитывать участие, сострадание, отзывчивость и сотрудничество. Способствовать стремлению и желанию каждой семьи восстанавливать и поддерживать здоровье с помощью здоровьесберегающих технологий.
- Вовлечь родителей в подготовку досугового мероприятия (создание видеороликов из семейного опыта, оформление рекомендаций и т.д.).
- Распространить среди родительской общественности наилучший семейный опыт здорового образа жизни.

#### **Подготовительная работа:**

1. Оформление педагогом тезисов и высказываний о здоровье человека: “Здоровье – не всё, но без здоровья – ничто” Сократ. “Если ты думаешь на год вперед – посади семя. Если ты думаешь на десятилетия вперед – посади дерево. Если ты думаешь на век вперед – воспитай человека” восточная мудрость. “Я не боюсь ещё и ещё раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд родителей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы” В.Сухомлинский. “Береги глаз – как алмаз”, “Если день начать с зарядки – значит, будет всё в порядке” народные поговорки.

2. Оформление педагогом “Памятки по формированию здорового образа жизни” (рациональный режим, систематические физкультурные занятия (занятия спортом), закаливание, правильное питание, благоприятная психологическая обстановка в семье, дружеские отношения, доверие и взаимопонимание, желание поделиться своими проблемами с близкими людьми, возможность найти поддержку и помощь, совместное проведение досугов и др.).

3. Подготовка родителями домашнего задания:

– Изготовление каждой семьей для своего ребенка самодельного тренажёра – коврика из различных материалов (пуговицы, крышки от фломастеров и др.);

– Рецепты от каждой семьи полезного для здоровья блюда и подготовка ингредиентов для приготовления полезного блюда на дегустацию семьям;

– Создание видеороликов “Как наша семья укрепляет здоровье” и их показ.

**Участники и ведущие:** старший воспитатель, воспитатель, дети, родители, Карлсон, Фрекен Бок (переодетые взрослые).

**Оформление зала:** украшенный зал, высказывания о здоровье, спортивный инвентарь, столы для дегустации блюд и для чаепития.

### Ход мероприятия

**Ст. воспитатель:** Дорогие, родители и дети, мы с вами сегодня собрались в одну большую добрую компанию, которую мне хотелось бы назвать “большая дружная семья”. Вы не против? И как водится, в хорошей семье всегда есть о чем поговорить. Я хочу вам рассказать, что человек – совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться её красотой, очень важно иметь здоровье. Еще мудрый Сократ говорил “Здоровье – не всё, но без здоровья – ничто”. И вряд ли можно найти родителей, которые бы не хотели, чтобы их дети росли здоровыми.

А, по вашему мнению, каков он здоровый ребёнок?

#### *Высказывания родителей*

**Ст. воспитатель:** Итак, прежде всего, здоровый ребёнок, если он и болеет, то очень редко и не тяжело. Он жизнерадостен и активен, доброжелательно относится к окружающим его людям – взрослым и детям. Развитие двигательных качеств проходит гармонично. Нормальный, здоровый ребёнок достаточно быстр, ловок и силен. Неблагоприятные погодные условия, редкая их смена, здоровому ребёнку не страшны, т.к. он закалён. Это “портрет” идеально здорового ребёнка, какого в жизни встретишь не часто. Однако вырастить и воспитать ребёнка близкого к идеалу – задача вполне посильная, всего лишь требуется: с раннего возраста научить ребёнка

заботиться о своём здоровье! Для этого нужно формировать навыки и привычки здорового образа жизни в соответствии с возрастом. В детском саду сотрудники в течение всего пребывания ребенка в детском саду обеспечивают ему двигательный режим, и сейчас мы посмотрим об этом презентацию.

[Приложение 1.1 Белякова.ppt](#) (1.92 МБ) [Приложение 1.2 Белякова.ppt](#) (568 КБ) [Приложение 1.3 Белякова.ppt](#) (2.69 МБ)

**Воспитатель:** Но, без вашей помощи, уважаемые родители, нам будет сложно формировать навыки и привычки к здоровому образу жизни. Поэтому сегодня мы вам расскажем и покажем, как это осуществить в сотрудничестве. Для этого приглашаем вас в наше кафе «Лакомка», а отправимся мы в путешествие на поезде в страну здоровья, где ждут нас увлекательные герои Фрекен Бок и Карлсон (родители и дети едут под веселую музыку паровозика по кругу, положив руки на плечи друг другу).

Наш зал собрал друзей  
Родителей и их детей,  
Доброжелательных гостей  
Со всех краев и областей.  
Улыбки вам дарить не лень?  
Так улыбайтесь каждый день!  
Здоровый смех полезен,  
Спасает от болезней.

Сейчас мы узнаем, что знают родители и дети о здоровье, и с помощью их знаний найдем цветок здоровья. За каждый конкурс команды будут получать по одному лепестку.

### ***Конкурс "Эрудит"***

Члены команд поочередно отвечают на вопросы. Сначала вопрос взрослым, затем детям. Побеждает команда, допустившая меньше всего ошибок.

**Воспитатель:**

1. Какую помощь надо оказать человеку, если у него болят зубы? (Отправить его к стоматологу)
2. Здесь весной было пусто. Летом выросла ... (капуста)
3. Какие органы помогают нам узнать, что трава зеленая, а помидор красный? (Органы зрения – глаза)
4. Помогает деду внук – собирает с грядки ... (лук)

5. С помощью каких органов мы узнаем, что нас зовут обедать? (С помощью органов слуха – ушей)
6. А теперь пойдем мы в сад, там созрел уж...(виноград)
7. По каким признакам можно определить, что человек простудился? (повышена температура, боль в горле, кашель, насморк)
8. Не забудем для Алены, очень кислые ...(лимоны)
9. По каким признакам можно узнать, что человек ушиб колено? (Течет кровь, колено опухло, болит, повреждена кожа, трудно наступать на ногу)
10. 10. Из земли – за чуб плутовку, тянем сочную ...(морковку)
  11. Как вести себя, чтобы не позволить микробам проникнуть в организм? (надо мыть руки с мылом после прогулки, после туалета, пред едой)
  12. Собираем мы в лукошко, очень крупную ...(картошку)
  13. Как правильно ухаживать за зубами? (чистить зубы не менее 2 раз день, полоскать рот после еды, посещать регулярно зубного врача)
1. 14. Для Володи и Катюши соберем в корзину ...(груши)
  15. Как нужно готовиться ко сну? (принять душ, почистить зубы, надеть пижаму, проветрить комнату, погасить свет)
1. 16. Для начинки в пироги набираем ...(яблоки)
2. 17. Как человек выражает радость? (смеется, улыбается, хлопает в ладоши, пританцовывает, поет)
18. Вы идете гулять в жаркий летний день, как нужно одеться? (головной убор, легкая обувь, светлая одежда)

**Ст. воспитатель:** Молодцы, вы все показали свою эрудицию на высоком уровне.

Здоровье – это движение. Сейчас ребятки продемонстрируют умение делать зарядку или разминку после долгой сидячей работы.

### **«Зарядка»**

Каждое утро начинается у нас вот так:

*Под музыку дети показывают утреннюю гимнастику (фонограмма 1).*

*После выполнения упражнений гимнастики – речевка:*

На зарядку выходи,

На зарядку всех буди.

Все ребята говорят:

Физзарядка — друг, ребят!

Физзарядка по утрам,

Не во вред — на пользу нам!

**Воспитатель:** “Если день начать с зарядки – значит, будет всё в порядке!” – так гласит народная поговорка. А ещё говорят: “Движение + движение = жизнь!”.

- Что это за шум? (звучит веселая музыка (фонограмма 2) вбегает Фрекен Бок с мухобойкой и Карлсон)

**Ф.Б.** – Опять этот шалун! И (вбегают Фрекен Бок с мухобойкой за Карсоном, который хватает пластмассовый таз и одевает себе на голову). Что это такое?

**Карлсон** – торшер

**Ф.Б.** – Карлсон, когда вы перестанете шалить? Кто тут так шумел?

**Воспитатель:** мы с ребятами делали зарядку

**Ф.Б.** – милая воспитательница, дорогой Карлсон, сколько раз я вам говорила, что заниматься спортом вредно. Это портит фигуру.

**Карлсон** – вы хотите сказать, что у меня плохая фигура? У меня? У самого спортивного мужчины в мире!

**Ф.Б.** – (обращается к Матильде) Матильда, не правда ли, Карлсон плохо влияет на детей?

**Карлсон** – А у вас молоко убежало!

**Ф.Б.** – боже мой, молоко убежало! (хватается за голову). Какое молоко, у меня нет на плите ни какого молока! Ох, шутник!

**Воспитатель:** Фрекен Бок, посмотрите, какие у нас замечательные дети. Они занимаются спортом вместе с мамами и папами...

**Ф.Б.**- все может быть, хотя это не солидно: взрослые люди, а занимаются всякими глупостями.

**Воспитатель:** а вы, Фрекен Бок, примите участие в наших соревнованиях, хотя бы в качестве моей помощницы.

**Ф.Б.**- так и быть. Но я настаиваю, чтобы меня все внимательно слушали и точно выполняли мои указания.

**Карлсон** – итак, начинаем восхитительные, изумительные, превосходные соревнования.

### **«Семейная эстафета»**

И сейчас мы проверим: как развиты быстрота, ловкость, скорость, меткость, прыгучесть, сила у наших уважаемых родителей – пап и мам. И, конечно же, их детей.

*Все задания выполняются под музыку*

1. **задание – “Перенеси шар”:** выходят 2 семейные пары (*повторить столько раз, сколько семей – участников мероприятия*). Папа с мамой, держа руки за спиной, лицами друг к другу проносят воздушный шар и кладут его в корзину. Прибегают обратно. И уже бежит ребёнок; берёт шар из корзины и приносит его родителям.

*(Шары дарим каждой семье – участнице.)*

1. **задание – “Силачи и попрыгунчики”:** выходят 2–3 семейные пары. Папа с ребёнком – отжимаются, а мама – прыгает через скакалку (*повторить столько раз, сколько семей – участников мероприятия*).
2. **задание** – эта игра очень полезна для укрепления правильной осанки и развития всех групп мышц нашего тела – **“Весёлый прыг-футбол”:** выходят 2 семейные пары. По сигналу воспитателя папа прыгает до стульчика; берёт косынку, завязывает её, как бандану, и прыгает обратно на мяче. Мама прыгает на мяче, надевает юбку, и



бежит обратно без мяча. Ребёнок прыгает, надевает кепку и обратно прыгает на мяче к своим родителям (*повторить столько раз, сколько семей – участников мероприятия*).

3. **задание – “Ловкие пальцы”**: выходят 2–3 семейные пары. Папа бежит и раскручивает все пробки (по 5 пробок) на колбочках – планшетах. Мама надевает на колбочки цветки, вырезанные из бумаги, в соответствии с цветом пробки. Ребёнок закручивает все пробки обратно на колбочки (*повторить столько раз, сколько семей – участников мероприятия*).

**Воспитатель:** Все семейные команды показали и скорость бега, и силу, и ловкость пальцев рук, и умение прыгать через скакалку, легко прыгать на мяче. Молодцы!

**Ф.Б.** – я так переживала за участников соревнований, что проголодалась. Кажется, могу съесть гору плюшек.

**Карлсон** – о, это не сложно. Пусть ребята нам сварят борщ и компот, вот из этой горы овощей фруктов (одна команда выбирает только овощи и варит борщ, другая команда выбирает фрукты и варит компот, брать можно только один предмет. За безошибочное выполнение лепесток от цветка здоровья).

**Воспитатель:** молодцы ребята, у вас получились прекрасные, полезные блюда, которые помогут нам сохранить здоровье. Но я знаю, что у каждой семьи есть свой секрет. И этот секрет – приготовление вкуснейших блюд.

Ребята, а какие же самые вкуснейшие блюда у вас в семье готовят родители?

*Ответы детей*

**Воспитатель:** Это очень здорово: пельмени, котлеты, пироги, ватрушки, салаты... Но секрет-то в том, что какие блюда готовят, чтобы они были действительно не только вкусными, но и полезными для здоровья! Салаты играют немаловажную роль в жизни каждого человека, вдвойне полезны они для детского организма. Во-первых, во время приёма в пищу салатов у детей усиливается секреторная деятельность желудка. Ну, а во - вторых, после употребления овощных салатов гораздо легче идёт процесс переваривания более тяжёлой пищи, мяса или рыбы.

**Ст. воспитатель:** Общеизвестный факт — чтобы питание приносило пользу, оно должно быть сбалансированным, здоровым и... съеденным с удовольствием! Когда дело касается детей, здоровая пища — вопрос особенно острый. Все говорят о пользе и вреде продуктов, об аллергических реакциях, но далеко не каждая мама действительно ответственно подходит к выбору и приготовлению продуктов для ребенка. Проще разрешить ему позавтракать бутербродом или сникерсом с чаем,

которые идут «на ура», чем изобретать вкусные блюда из круп, овощей. Но наши мамы не такие, у них есть секреты в приготовлении полезной пищи для своих детей.

Этими секретами наши уважаемые мамы и папы хотят с нами поделиться. Давайте предоставим им эту возможность!

### **«Кулинарный поединок»**

**Родители по желанию рассказывают и показывают свое “здоровое блюдо” (приготовленное заранее). Затем всё выставляется на общий стол.**

Родители удивили всех своей находчивостью и изобретательностью, а заодно и рассказали о пользе салатов и овощных напитков.

**Воспитатель:** Много у нас накопилось таких рецептов – рецептов о вкусной и здоровой пище. И если кого-то из вас заинтересовала наша информация, то можете легко ею воспользоваться, взяв в руки замечательную “Семейную книгу”. [Приложение 2.doc](#) (392.5 КБ)

*Воспитатель рекламирует подшивку рецептов (домашнее задание для родителей)*

**Воспитатель:** А сейчас Карлсон познакомит вас, уважаемые родители с некоторыми упражнениями, которые помогают сберечь здоровье!

а) **Игровой самомассаж** необходим для хорошего настроения, осознанного стремления быть здоровым и для профилактики ОРЗ (*воспитатель вместе с детьми показывает точечные упражнения, а родители повторяют*)

б) **Пальчиковая гимнастика** – это основа для развития ручной умелости, мелкой моторики пальцев рук, координации движений. Пальчиковая гимнастика оказывает положительное воздействие на познавательные психические процессы: память, внимание, мышление, фантазию и др. (*воспитатель вместе с детьми показывает пальчиковую гимнастику, а родители повторяют*)

в) **Дыхательная гимнастика** восстанавливает нарушенное носовое дыхание, очищает легкие и улучшение их снабжения кислородом. Эти упражнения очень полезны для профилактики ОРЗ (*показ детьми, а родители повторяют*)

г) **Музыкотерапия**, которую активно используем в своей работе: соответствующая музыка звучит при укладывании детей на сон; во время занятий (особенно на занятиях по рисованию, лепке, аппликации); в сводной деятельности). Давайте немного отдохнем сейчас, послушав красивую мелодию; может быть кто-то даже и представит себя где-то... Сядьте поудобнее, закройте глаза и... наслаждайтесь (*звучит мелодия*). Я думаю, что все приятно отдохнули, представили себя: кто на море, кто летит в космическое пространство, кто просто нежится на песчаном берегу наикрасивейшего озера...

д) **Оздоровительно–профилактические упражнения для коррекции ступни**: дети показывают ходьбу босиком: по ребристой доске и по следам на самотканых дорожках; показывают на тренажерах – индивидуальных самодельных ковриках из различного материала упражнения (*покачивание с носка на пятку, ходьба на месте, прыжки, бег в чередовании с ходьбой*)

**Ст. воспитатель:** А как в ваших семьях укрепляют здоровье – сейчас увидим, просмотрев небольшие фильмы, которые составили наши родители.

**Родители 3 семей показали видеоролики (через КП)**

**Воспитатель:** выполнив все задания, мы с вами собрали **цветок здоровья**. Дорогие мамы, папы и детки, вы настоящие ценители здоровья! Желаем вам всегда заниматься спортом, кушать только здоровую пищу и укреплять здоровье всей семьи. Вам, уважаемые родители, на память о нашей встрече, хочу подарить “Памятку по формированию здорового образа жизни” (*каждой семье вручается памятка*). [Приложение 3.doc](#) (480.5 КБ) и вместе с Карлсоном и Фрекен Бок мы

приглашаем Вас, отдохнуть в нашем кафе «Лакомка», отведать полезные салаты и провести время с пользой.

**Фрекен Бок - Пусть кафе «Лакомка» вам надолго запомнится**

**Пусть все желания ваши исполняться,**

**Пусть все болезни пройдут стороной,**

**А физкультура вам станет родной.**