

МКОУ «Одоевская средняя общеобразовательная школа имени В.Д. Успенского» структурное подразделение детский сад «Березка»

Опыт работы по здоровьесбережению и физическому развитию детей на основе сотрудничества с семьёй.

Воспитатели средней группы:
Рожкова М.А., Щербакова Н.А.
2018г.

Первая школа растущего человека – семья. Она – целый мир для ребенка, здесь он учится любить, радоваться, трудиться, терпеть, сочувствовать. В условиях семьи складывается присущий только ей эмоционально-нравственный опыт: убеждения и идеалы, оценки и ценностные ориентации, отношение к окружающим людям и деятельности. Приоритет в воспитании ребенка, принадлежит семье. Взаимодействие ДОО с семьей – это объединение общих целей, интересов и деятельности в плане развития гармоничного и здорового ребенка.

Работая в средней группе мы совместную работу с семьей строим на принципах: добровольности, компетентности, современности, единства, системности и последовательности, преемственности и индивидуального подхода к каждому ребенку и к каждой семье.

Цель нашей работы – в сотрудничестве с семьей воспитать физически развитого, жизнерадостного ребенка путем формирования у него осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни. Это возможно в том случае, если фундаментом станет совместная детско-родительская физкультурно-оздоровительная деятельность, организованная на базе ДОО, при которой взрослые личным примером будут подкреплять осознанное желание детей быть здоровыми. Важным в работе с родителями считаем – формирование активной позиции в воспитании и оздоровлении ребенка, преодолении равнодушия. Главная задача воспитателя и родителей-выработать у детей разумное отношение к своему организму, привить необходимые санитарно-гигиенические навыки, научить вести здоровый образ жизни с детства. Формирование здорового образа жизни в детском саду и дома должно начинаться с правильного примера, который подают взрослые. В этом возрасте дети впитывают все как губки и полученные знания для них во многом становятся эталонными во взрослой жизни. Детские дошкольные учреждения предлагают своим воспитанникам уже готовый набор мероприятий, способствующих формированию адекватных привычек. Однако родители не должны забывать о своей важной роли в процессе воспитания ребенка.

Самый первый и самый главный пример для подавляющего большинства людей это их мама и папа, их отношение к здоровью, спорту, еде. Начиная с двух летнего возраста, дети активно подражают всему, что видят вокруг себя. Что если перед глазами папа и ли мама с сигаретой и пивом, семейный отдых у телевизора, обилие сладостей? Пока маленький человек научится принимать свои собственные взвешенные решения пройдет не один год. А пока наши дети видят, что гулять практически в любую погоду не зачем, иначе можно простудиться, кушать можно всякие вкусности, которые вряд ли имеют какое-то отношение к рациональному питанию. А вредные привычки – это вовсе не вредность, ведь если папа курит, то это нормально. Очень хочется, чтобы дети видели достойные примеры, ведь их родительская семья в большинстве случаев будет эталоном. Вот поэтому пустой призыв без личностного примера вряд ли будет производить нужный эффект. Родители, проводя воспитательное мероприятие здоровый образ жизни в первую очередь должны показывать на своем примере, что спорт – это хорошо, рациональное питание – жизненно важная необходимость, а без гигиены вообще никуда. Дошкольный возраст является важным этапом, на котором закладываются привычки и отношение к ЗОЖ. В детских садах малыши обучаются всем необходимым принципам, тем не менее, такое обучение должно проводиться и дома.

ФГОС дошкольного образования ставит первоначальной задачей охрану и укрепление физического и психического здоровья воспитанников, а также их эмоционального благополучия.

Основные принципы нашей работы:

- «Не навреди» — Это принцип является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в детском саду, все виды педагогических и оздоровительных воздействий должны быть безопасны для здоровья и развития ребенка
- научности (использование научно – обоснованных и апробированных программ, технологий и методик)
- доступности (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей)
- активности (участие всего коллектива педагогов, специалистов и родителей в поиске эффективных методов оздоровления дошкольников)
- сознательности (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью)
- систематичности (подчинение комплекса медико – педагогических воздействий четко определенной цели)
- целенаправленности (подчинение комплекса медико – педагогических воздействий четко определенной цели)
- оптимальности (разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки).

В нашей группе имеется спортивный уголок, где дети занимаются самостоятельно, так и под наблюдением педагогов. В нём имеются: мячи,

кегли, колеброс, мешочки с песком, прыгалки, массажные мячики, а также нетрадиционный инвентарь, сделанный руками педагогов и родителей: моталочки- для развития моторики рук, 2 массажных коврика, игровой материал «Бабочки летают», «Весёлая карусель», «Задуй гол» -на развитие дыхания.

Работа с детьми осуществляется воспитателями, помощником воспитателей, педагогом – психологом, старшим воспитателем. Она включает в себя: диагностику; полноценное питания; организацию двигательной активности; создание условий организации оздоровительных режимов для детей; создание представлений о здоровом образе жизни.

Ежедневно в нашей группе осуществляются элементы закаливания (умывание прохладной водой, проветривание помещений, прогулка, физические упражнения). В целях профилактики ОРЗ используем чесночно-луковые закуски, соки, фрукты. Ежедневно проводится утренняя гимнастика, прогулка на свежем воздухе, в соответствии с планом проходят физкультурные занятия .

В работе с детьми мы большое внимание уделяем профилактике нарушений зрения. Знакомим с необходимым положением головы при сидении за столом, проводим с детьми ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, гимнастику для глаз. Для этого сделали и используем офтальмотаблицы «Пройди по цветной лесенке», «Проследи за пчёлкой, колобком, бабочкой», «Помоги добраться до Айболита» и т.д. Провели с детьми беседы «Зрение- орган познания», «Глаза- зеркало души», «Берегите глаза и зрение». Проводим с детьми игры «Найди свою игрушку», «Пройди по дорожке», «Моё настроение», «Посмотри и оцени».

С целью укрепления дыхательной системы организма проводим с детьми дыхательную гимнастику («Часики», «Самолёты», «Удивимся», «Воздушный шар», «Послушаем своё дыхание»...) в группе и при выполнении НОД по физическому развитию и утренней гимнастике. На занятиях развивается дыхательная мускулатура, вырабатывается привычка делать вдохи и выдохи правильно и ритмично. Так как упражнения для детей среднего возраста носят игровой характер и включают произнесение звуков, то улучшается и работа речевого аппарата. За счет улучшения кровоснабжения организма, усиливается местный иммунитет ребенка. Повышение иммунитета помогает малышу легче переносить вирусные заболевания или полностью избегать их в периоды простуд. Снижается вероятность появления серьезных заболеваний дыхательной системы. Если же ребенок уже заболел или страдает от хронического недуга, например, астмы, то дыхательная гимнастика поможет ему быстрее восстановиться после болезни или легче переносить приступы. Всё это мы объясняем родителям и даём советы по выполнению дыхательной гимнастики с детьми дома.

После сна дети с удовольствием выполняют гимнастику пробуждения, в которую входят как физические упражнения лёжа на кроватях, так и дыхательная гимнастика, хождение по массажному коврику, ходьба босиком

по спальне. Часто используем самомассаж кистей, пальцев рук, ушных раковин.

Ежедневно проводим подвижные и спортивные игры (на физкультурных занятиях, на прогулке, в групповой комнате- малой, средней степени подвижности).

Профилактике и коррекции речевых нарушений с детьми нам помогает артикуляционная гимнастика, которую проводим при выполнении НОД по речевому развитию и используя программу «Логомер»

Чтобы наши дети не переутомлялись во время НОД, могли расслабиться, снять напряжение, улучшить кровообращение проводим с детьми физминутки. Они дают детям возможность поменять положение тела, подвигаться, получить заряд бодрости, благотворно влияют на развитие нервной системы.

Очень нравится детям и полезна для них- пальчиковая гимнастика, особенно для детей с речевыми проблемами. Большое значение в работе с детьми мы уделяем развитию мелкой моторики у детей. С этой целью проводим игры и упражнения с детьми. Используем для этого: прищепки, пипетку, пинцет, мелкие предметы, семена фасоли (гороха, бобов), бусы, мозаику, зубочистку, конструкторы, пластилин и т.д.

Исследования учёных выявили благотворное влияние музыки на различные системы организма человека: сердечно-сосудистую, дыхательную, двигательную, нервную, нормализацию мозгового кровообращения. Поэтому мы в работе с детьми используем музыкотерапию. Дети с удовольствием слушают спокойную классическую музыку (Чайковского, Рахманинова), звуки природы.

Психологическое здоровье ребёнка дошкольного возраста характеризуется в первую очередь преобладанием положительных эмоций над отрицательными и закрепление их в чертах характера и личности детей: положительная самооценка, доброжелательность, уверенность в себе и в своих силах.

Наблюдая за детьми в игровой и повседневной деятельности, к сожалению замечаем, что дети часто неадекватно выражают свои эмоции (злость, удивление, стыд, радость, грусть); имеют недостаточно развитую выразительность движений, что становится существенным барьером в установлении контакта с другими людьми, доброжелательных взаимоотношений, умения конструктивно общаться. В связи с этим провели с детьми беседы: «Учимся владеть языком эмоций», «Улыбка делает чудеса». Для решения проблемно-практических ситуаций проводим такие упражнения: «Как можно поднять настроение», «Подними настроение сверстнику», «На качели», «Знакомство»... .

Решение задач по здоровьесбережению и физическому развитию детей возможно лишь при условии заинтересованного и активного партнерства педагогов д/с и родителей. В совместной работе детского сада и семьи мы широко используем консультации для родителей, родительские собрания, беседы, тематические выставки, смотры-конкурсы, анкетирование, день

самоуправления , где родителям предоставляется возможность провести утреннюю гимнастику с детьми, или режимный момент. Привлекаем родителей к созданию оборудования для уголка Здоровья. Родители учатся ближе видеть сложный многогранный процесс воспитания ребёнка.

Проводим спортивные досуги с родителями "Папа, мама, я - спортивная семья", "Семейные старты". Кроме того, для родителей организуем Дни открытых дверей, когда они могут посетить любое мероприятие.

Широко используется информация в родительских уголках, в папках-передвижках («Движение- основа здоровья», «Как выработать у детей правильную осанку», «Развитие мелкой моторики» и т.д.). Провели круглый стол на тему «Наши верные друзья – полезные привычки». Во время которого обратили внимание родителей на необходимость сформировать у детей полезные привычки: соблюдение чистоты и личной гигиены, соблюдать питьевой режим, закаливание, утренняя зарядка, двигательная активность, прогулка на свежем воздухе, соблюдение режима дня, правильное питание. Провели консультации для родителей: «Как сохранить хорошее зрение?» , «Роль дыхательной гимнастики в оздоровлении детей», «Организация здоровьесберегающего двигательного поведения детей», «Влияние психологического микроклимата семьи на здоровье ребёнка».

Провели родительское собрание на тему «Бережём здоровье с детства, или 10 заповедей здоровья». Целью которого было : повысить уровень знаний родителей в области формирования и укрепления здоровья детей, здорового образа жизни в семье посредством педагогического просвещения, познакомить с книгой Ольги Королёвой «Бережём здоровье с детства, или 10 заповедей здоровья»; о том как формировать навыки сотрудничества детей и родителей; содействовать их эмоциональному сближению. Благодаря папкам-передвижкам, стендам, беседам, методической литературе родители получают исчерпывающую информацию по различным вопросам, например: как осуществляется закаливание, какие необходимо применять физические упражнения для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия, как руководить подвижными играми детей.

Таким образом, проводимая нами физкультурно-оздоровительная работа позволяет привлечь родителей к совместным усилиям по оздоровлению детского организма в течение всего пребывания в дошкольном учреждении. Мы считаем, что созданная в детском саду система по здоровьесбережению позволяет качественно решать вопросы развития физически развитой, социально-активной, творческой личности.

