

ГКДОУ «ДС №31 «Сказка»

Доклад в рамках семинара практикума №1, на тему:  
«Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников.  
Физкультурное образование детей с ОВЗ на основе взаимодействия семьи и педагогов  
дошкольных образовательных учреждений»

Подготовила:  
воспитатель Моисеенко Ю.М.

г. Невинномысск, 2023 г.

В наши дни, проблема сохранения и укрепления здоровья детей является очень актуальной и обсуждается достаточно широко. Перед детским садом остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей. Одной из главных задач дошкольного учреждения является – создание условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья воспитанников.

Отношение детей к своему здоровью – фундамент, на котором может быть выстроено здание потребности в ЗОЖ. Эта потребность зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности. Необходимо, чтобы дети поняли: человеческий организм – сложное и в тоже время хрупкое создание природы, и свое здоровье, свою жизнь надо уметь беречь и защищать с самого раннего возраста. ДОУ – идеальное место для проведения первичной профилактики и последовательного обучения детей основам ЗОЖ.

Важно также отметить, что полноценная готовность ребенка к школьному обучению невозможна без приобретения им навыков ЗОЖ. Помимо общепринятых рекомендаций по выполнению режима дня, достаточной двигательной активности, ЗОЖ предполагает воспитание у детей активной жизненной позиции в отношении собственного здоровья, которая обуславливает сам стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, понимание того, как эту жизнь и здоровье сохранить в окружающей среде, полной незаметных опасностей.

Здоровье – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

#### **Виды здоровья:**

Физическое здоровье  
 Психическое здоровье  
 Социальное здоровье  
 Нравственное здоровье  
 Духовное здоровье

**Здоровый образ жизни** – это максимальное количество биологически и социально целесообразных форм и способов жизнедеятельности, адекватных потребностям и возможностям человека, осознанно реализуемых им, обеспечивающих формирование, сохранение и укрепления здоровья.

#### Основные аспекты здорового образа жизни:

- оптимальный двигательный режим,
- личная гигиена,
- закаливание,
- профилактика заболеваний у дошкольников,
- профилактика повреждений и травм у дошкольников,
- режим дня,
- правильное питание,
- отсутствие вредных привычек.

Здоровьесберегающие технологии в педагогическом процессе ДОУ — это совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценностного отношения к своему здоровью.

Реализация данных технологий в нашем ДОУ осуществляется в разных формах организации педагогического процесса, таких как (Физкультурные занятия, игры, досуги, различные спортивные мероприятия, профилактика плоскостопия, оздоровительные процедуры и т. п.). Применяемые формы ведут к развитию физических качеств, становление физической культуры дошкольников, воспитание привычки повседневной физической активности.

## **Основные формы работы с детьми**

- Режимные моменты
- Прогулки
- ООД

**Для формирования представлений о ЗОЖ используют наглядные, словесные и практические методы.**

Средствами формирования представлений о ЗОЖ у дошкольников являются художественная литература, продуктивная и предметно-практическая деятельность, дидактические и сюжетно-ролевые игры.

Педагогическая технология формирования представлений о ЗОЖ у детей дошкольного возраста предполагает:

- Систему работы по данной проблеме в разных направлениях: взаимодействие всех педагогов и специалистов ДОУ и родителей, формирование здоровьесберегающего пространства, работу с детьми;
- Применение разнообразных форм и методов работы;
- Использование разных видов деятельности детей, а также совместной деятельности детей и взрослых;
- Последовательное формирование у ребенка представлений о ЗОЖ.

Дошкольное воспитание играет значительную роль в создании гармоничного развития человека, которое невозможно без физического воспитания.

Физкультура играет важную роль в формировании всех систем и функций организма, во всестороннем развитии ребенка и является не однодневным мероприятием, а предполагает целенаправленную систематическую работу с ним как в ДОУ, так и в семье.

Физическое развитие и оздоровление детей 2-7 лет не является изолированным направлением работы детского сада, оно имеет важное значение, поэтому необходимо проведение комплексных мероприятий по профилактике, укреплению и коррекции здоровья и физического развития детей, посещающих ДОУ, предполагающих тесное сотрудничество родителей, всех специалистов, воспитателей и методической, медицинской службы.

### **Взаимодействие с семьей**

Главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в образовательном учреждении, может находить каждодневную поддержку дома.

Семья и детский сад – те социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии: нарушение осанки, излишний вес, задержки в развитии быстроты, ловкости, координации движений. И одной из причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей.

Решить вопросы всестороннего физического развития детей, вырастить их здоровыми можно только совместными усилиями родителей и работников ДОУ. Координация воспитательной работы, проводимой в семье и детском саду - одна из важнейших задач педагогического коллектива. Для этого необходимо:

1. Внедрять новые формы и методы работы с семьей.
2. Устанавливать единые требования к процессу физического воспитания в семье и детском саду.
3. Усиливать связь между повседневной воспитательно-образовательной работой с детьми в детском саду и воспитанием ребёнка в семье, прежде всего путём различных поручений, заданий родителям.
4. Использовать личный пример взрослых членов семьи в физическом воспитании дошкольников.

5. Изучать положительный опыт семейного воспитания и пропагандировать его среди родителей.

В конце каждого учебного года лучше проводить анкетирование среди родителей. Полученная из анкет информация позволяет конкретизировать содержание работы с семьёй и определить тематику и направленность родительских встреч, консультаций, лекториев и других фронтальных и индивидуальных форм общения с родителями. Кроме того, анкетирование помогает наметить дифференцированный подход к разным категориям семей.

1. **К первой категории** относятся родители, имеющие положительный опыт семейного воспитания. Эти родители являются помощниками в пропаганде физического воспитания в семье, организаторами активного отдыха детей, приобщению детей к спорту.

2. **Другая категория** — это семьи, нуждающиеся в советах, консультациях, практических занятиях.

Важным и действенным средством подъёма физической культуры семей является широкое привлечение родителей к участию в разнообразных формах спортивно-оздоровительной работы, которая проводится с детьми: дни здоровья, дни открытых дверей, спортивные досуги и праздники. Родители помогают изготавливать нестандартное оборудование.

Наше образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья. Но не стоит забывать и о роли семьи в вопросах укрепления здоровья детей, организации ежедневных занятий физкультурой. Для повышения интереса детей к физической культуре необходимо тесное взаимодействие воспитателя с семьями воспитанников. И что бы занятия физической культурой были интересны и увлекательны детям, воспитатели разрабатывают разнообразные элементы занимательного характера, направленные на активизацию двигательной активности детей, развитие ловкости и координации. Совместная деятельность педагогов-детей - родителей позволяет:

- повысить эффективность работы по оздоровлению детей;
- получить необходимые знания о физическом развитии ребёнка;
- сформировать потребность в здоровом образе жизни в семье;
- снизить «дефицит» положительных эмоций, создать атмосферу праздника при совместной спортивной деятельности;
- увидеть, узнать работу детского сада по физическому развитию;
- обеспечить преемственность методов и приёмов воспитания детей в семье и в детском саду.

Не смотря на заинтересованность родителей в сохранении здоровья ребёнка, им не всегда удаётся грамотно решить многие вопросы и возникшие проблемы, тем более что многие дети большую часть времени находятся в детском саду. Поэтому дошкольное учреждение должно оказать существенную помощь семье в сохранении и укреплении физического и психологического развития ребёнка.

Существуют разнообразные формы работы с родителями: коллективные, индивидуальные, наглядно-информационные. Желателен творческий неформальный подход воспитателя к вопросу организации взаимодействия с родителями. Важно помнить, что родителям необходима не только теоретическая информация, но и практические навыки. Поэтому целесообразно организовывать различные практикумы для родителей, где они могут приобрести определённый педагогический опыт.

К формам работы с родителями можно отнести следующие:

1) Коллективные:

- родительские собрания и конференции;
- вечер вопросов и ответов;
- выставки и презентации; - устные справочники;

2) Наглядно-информационные:

- буклеты, газеты;

- ширмы, папки-передвижки;
- тематические выставки;

### 3) Индивидуальные:

- совместная деятельность ребёнка и родителей на занятии;
- совместное изготовление игр, альбомов;
- совместное выполнение рекомендаций педагога.

Лишь при условии целенаправленной совместной деятельности родителей и педагогов может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующих здоровье детей, их ориентацию на здоровый образ жизни и физическую.

Укрепление и сохранение здоровья детей — одна из главных задач, как родителей, так и педагогов. Только в совместном сотрудничестве мы сможем вырастить здоровое и полноценное поколение. Ведь здоровые дети — это здоровая страна!