

«Средства формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста»

Автор
Яструбенская
Ольга Фёдоровна
МБДОУ д/с № 252 г. о. Самара



Здоровый образ жизни – это система поведения **разумного человека**, которая необходима для физического и социального благополучия и активного **долголетия**.



Человеческая жизнь и здоровье являются высшей ценностью и должны быть бесспорным приоритетом в решении любых проблем.

За последнее десятилетие произошло значительное снижение уровня здоровья взрослого и , особенно, детского контингента населения нашей страны.

В этой ситуации одним из ключевых вопросов является необходимость изменение подхода к формированию здоровья дошкольников.

Как сказал академик Казначеев: «Здоровье – динамическое состояние (процесс) сохранения и развития биологических, физиологических и психологических функций».

Нарушение здоровья дошкольников обусловлено целым комплексом проблем и противоречий:

- значительные информационные перегрузки детей, обусловленные содержанием образовательных программ.
- чрезмерная интенсификация образовательного процесса.
- раннее начало дошкольного систематического обучения.
- отсутствие целостной системы формирования здорового образа жизни.

Правильно воспитывать здорового ребёнка можно лишь тогда, когда соблюдено единство детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, развития двигательных навыков. Поэтому очень важно оказывать необходимую помощь родителям, привлекать их к участию в совместных физкультурных мероприятиях.

Установка на здоровье и здоровый образ жизни формируется лишь в результате определённого воздействия, при этом значение приобретает педагогический компонент, сущность которого состоит в обучении здоровью с самого раннего возраста.

Именно в этом возрасте формируются жизненно важные мотивы, в том числе и мотивы здоровья. Поэтому и в детском саду и в семье следует:

- воспитывать у ребёнка привычку к чистоте, аккуратности и порядку.
- способствовать овладению основами культурно – гигиенических навыков.
- учить понимать, как влияют физические упражнения на организм человека.
- учить правильно вести себя в ситуациях, угрожающих жизни и здоровью, а иногда и предотвращать их.



Алгоритм взаимодействия с родителями воспитанников в формировании здорового образа жизни:

№ п/п	этапы	цель
1.	подготовительный (ознакомительный)	Заинтересовать и побудить родителей включиться в учебно – воспитательный процесс по формированию здорового образа жизни, узнать как можно больше о ДОУ.
2.	просветительский	<ul style="list-style-type: none"> - открытие клуба «Здоровая семья» - подбор методических рекомендаций по созданию здоровье сберегающей среды - распространение лучшего семейного воспитания - подбор литературы по здоровому образу жизни
3.	совместная деятельность с семьёй	<ul style="list-style-type: none"> - формирование взаимопомощи с семьёй в воспитании и НОД с детьми - создание семейного клуба - подчёркивание роли отца в воспитании детей - проведение семейных праздников, акций, дней открытых дверей, обеспечение совместного участия родителей и детей - обогащение совместной деятельности родителей и детей в формировании совместных участков для двигательной активности



Для осуществления поэтапного взаимодействия с родителями целесообразно использовать следующие формы и виды взаимодействия:

№ п/п	виды взаимодействия с родителями	формы взаимодействия с родителями
1.	интерактивные	<ul style="list-style-type: none"> - анкетирование - дискуссия на родительских собраниях и семинарах - круглый стол «Профилактика инфекционных заболеваний» - консультации специалистов (медицинского персонала ДООУ, врача, физинструктора)
2.	традиционные	<ul style="list-style-type: none"> - родительские собрания «Мы за здоровый образ жизни» - дни открытых дверей с показом физоборудования и физкультурного зала) - семейные спортивные соревнования к Дню защитника Отечества, летние спартакиады - акция «Здоровый образ жизни» - опыт родителей - вечера развлечений «У доктора Айболита»
3.	просветительские	<ul style="list-style-type: none"> - организация клуба «Здоровая семья» - выпуск информационных бюллетеней - стенд «Здоровье с детства» - информационные родительские уголки в группах

Анкета
«Растём здоровыми»

Уважаемые родители!

Ваше активное участие в анкетировании позволит нам оптимизировать учебно-воспитательный процесс и проводить работу по оздоровлению вашего ребёнка, учитывая его индивидуальные особенности.

Пожалуйста, в каждом вопросе выберите и подчеркните нужный вариант ответа.

1. Фамилия, имя ребёнка, дата рождения _____

2. Дорога до детского сада:

пешком (сколько времени) _____

на транспорте (сколько времени) _____

3. Гуляет ли Ваш ребёнок в выходные дни:

нет

да – 1 раз в день, 2 раза в день.

4. Режим сна:

ребёнок вечером ложится спать в рабочие дни в _____ ч , поднимается в _____ ч;

в выходные дни ложится спать в _____ ч , поднимается в _____ ч.

5. Спит ли ребёнок днём в выходные дни:

да (указать продолжительность сна);

нет.

6. Делает ли ребёнок дома утреннюю гимнастику?

нет;

иногда;

только в выходные дни;

да, всегда.

7. Сколько времени в день ребёнок:

смотрит телевизор в рабочие дни _____ ч;

в выходные дни _____ ч;

проводит у компьютера в рабочие дни _____ ч;

в выходные дни _____ ч.

8. Где ребёнок был летом?

дома;

на море;

другое _____

9. Знаете ли вы меню детского сада?

да, всегда;

иногда;

не интересуюсь.

10. Какие продукты питания не ест Ваш ребёнок? _____

11. Как часто ребёнок употребляет следующие продукты питания (нужное отметить):

консервы (исключая консервы для детского питания);

грибы;

чипсы, сухарики;

газированные напитки;

импортные сладости (сникерсы, сладкие плитки, сосательные конфеты и др.)

Отметить для каждого из пунктов:

А – часто (ежедневно или несколько раз в неделю);

Б – иногда (1 раз в неделю);

В – редко (1-2 раза в неделю)

12. Стараетесь ли Вы в выходные дни соблюдать режим питания, к которому ребёнок привык в детском саду?

да, всегда;

иногда;

нет.

13. Ваша оценка состояния здоровья ребёнка:

хорошее;

удовлетворительное ;

плохое (указать причину); _____

14. Какие профилактические мероприятия Вы проводите с ребёнком дома в связи с эпидемией ОРЗ, гриппа _____

15. Какими средствами народной медицины Вы пользуетесь во время болезни ребёнка? _____

16. Какие, на Ваш взгляд, оздоровительные мероприятия наиболее эффективны в детском саду _____

Дата заполнения анкеты : _____

Благодарим Вас за участие в опросе и искренние ответы . _____



Анкета

«Ведёт ли ваш ребёнок здоровый образ жизни?»

1. Болел ли ваш ребёнок последние полгода ? _____
Если болел , перечислите заболевания _____
2. Сколько дней болел ваш ребёнок ? _____
3. Что было причиной его болезни ? _____
4. Есть ли у ребёнка дома постоянный режим дня ? _____
5. Ежедневно ли ваш ребёнок делает утреннюю гимнастику ? _____
6. Ежедневно ли он чистит зубы ? _____
7. Сколько времени ежедневно проводит ребёнок на свежем воздухе ? _____
8. Употребляет ли ваш ребёнок фрукты и овощи? Сколько раз в день?

9. Регулярно ли проводите с ребёнком закаливание ? _____
10. Всегда ли одеваете ребёнка по погоде ? _____

11. Занимается ли ребёнок в спортивной секции ? _____

12. Есть ли у него книги о здоровье и здоровом образе жизни ? _____

Спасибо за сотрудничество!



В ходе совместной деятельности с детьми педагог, сотрудничая с семьёй, обеспечивает восхождение дошкольника к культуре здоровья. Роль родителей в сбережении здоровья ребёнка состоит в готовности принимать помощь и поддержку от специалистов ДОО в вопросах сохранения и укрепления здоровья ребёнка, активном участии в сохранении культурных традиций детского сада. Ведь в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Используемая литература:

«Ребёнок в детском саду» № 5 - 2004

«Ребёнок в детском саду» № 6 – 2004

Антонов Ю. Е. «Здоровый дошкольник» - М: Аркти. – 2000

Богина Т. Л. «Охрана здоровья детей в ДУ – М: Мозаика – Синтез. – 2005

Доронова Т. Н. «Основные направления работы ДОО по повышению психолого – педагогической культуры родителей». – Дошкольное воспитание № 1. - 2004



Спасибо за внимание!

Желаю успеха