

## **Педагогическая практика «Вечера здоровья», направленная на формирование здорового образа жизни у всех участников образовательного процесса.**

*Авторы: Кононова Елена Викторовна, воспитатель;  
Кипрова Алена Владимировна, воспитатель*

### ***«Забота о здоровье невозможна без постоянной связи с семьей»***

**В. А. Сухомлинский**

Дошкольный возраст является тем периодом, когда закладывается фундамент здоровья, основы дальнейшего полноценного физического развития организма. Вырастить крепких, здоровых детей – наша важнейшая задача. И решается она должна совместными усилиями педагогов и семьи.

Сохранение и укрепление здоровья детей, является одним из приоритетных направлений деятельности ДООУ. Современное дошкольное образовательное учреждение должно обеспечить ребенку в условиях информатизации образования возможность сохранения здоровья, сформировать необходимые Знания-Умения-Навыки, не только общеобразовательного характера, но и здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни, при условии совместной работы всех специалистов детского сада и семьи.

Главными задачами по укреплению здоровья и осознание важности здорового образа жизни, являются формирование у детей представлений о здоровье, как одной из главных ценностей жизни, и «воспитание» правильного отношения к своему здоровью, чувства ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной работы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

Любая работа эффективна тогда, когда она правильно организована. Задачи воспитания и развития детей дошкольного возраста могут быть успешно решены только в том случае, если детский сад будет поддерживать связь с семьей и вовлекать её в свою работу. Взаимоотношения всех участников образовательного процесса, положительные жизненные примеры и духовные ценности, способствуют становлению гармоничной личности. И большую значимость в этой работе, играет целенаправленное общение с семьей, сохранение и укрепление семейных ценностей и традиций.

**Идея** приобщения детей к здоровому образу жизни в тесном сотрудничестве с семьей, возникла в результате анкетирования родителей на тему «Как вы проводите свободное время с детьми?»



Анкетирование родителей показали, что большинство родители ведут пассивный образ жизни, не проявляют инициативу в организации двигательной деятельности своих детей, у дошкольников наблюдается дефицит двигательной активности. Мы считаем, что для сохранения и укрепления здоровья детей очень важен личный пример родителей, их активная жизненная позиция. Семья во многом определяет отношение детей к физкультуре, их интерес к спорту, активность, именно в такой семье у ребенка воспитывается и удовлетворяется потребность к здоровому образу жизни.

Мы, педагоги, проанализировав себя, пришли к выводу, что наша деятельность – малоактивна. Воспитатель проводит много времени с детьми и тоже должен быть здоров и душой и телом. И поэтому, чтобы растить здоровых детей, нужно и педагогам быть работоспособными, уделять больше внимание своему здоровью и быть примером для своих воспитанников.

Каждый хочет видеть своего ребёнка, здоровым, умным, сильным, успешным. А чтобы этого достичь, нужно не только развивать физическое здоровье с помощью закаливания, физических упражнений, но и следует, чтобы дети воспитывались на примере положительного поведения окружающих, семьи и педагогов ДОУ.

И мы поставили для себя цель - необходимо изучить возможности разных форм работы с родителями по физическому развитию с дошкольниками, как средство активизации детей к двигательной деятельности.

Наша практика по формированию здорового образа жизни «Вечера здоровья» основана на интеграции знаний ЗОЖ в различных видах детской деятельности и проведении различных форм работы с родителями. Практика предусматривает приобщение детей старшего дошкольного возраста и их родителей к здоровому образу жизни, раскрывает эффективные формы работы по становлению у детей ценностей здорового образа жизни и овладению его элементарными нормами и правилами, которые основываются на формах совместной деятельности детей и взрослых (педагогов и родителей).

**Цель:** повысить компетентность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников и способствовать созданию условий активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми.

Достичь эту цель нам помогает решение следующих **задач:**

✓ Создавать условия для формирования у детей и их родителей понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни.

✓ Способствовать приобщению детей и родителей к здоровому образу жизни.

✓ Сплотить детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества.

✓ Обогащать практический опыт и отработку навыков в проектировании педагогической деятельности.

✓ Совершенствовать качество работы педагогов при взаимодействии с родителями.

### **Ожидаемый результат:**

#### *Для детей:*

- Приобретут представление о своем теле и организме.
- Сформируются элементарные навыки ведения здорового образа жизни, гигиеническая культура.
- Правильное физическое развитие детского организма, повысит его сопротивляемости инфекциям.
- Улучшение соматических показателей здоровья и показателей физической подготовленности.

#### *Для родителей:*

➤ Повышение компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровья детей.

➤ Возрастает активная позиция родителей в совместной деятельности с детьми, и участие в жизни ДООУ.

#### Для педагогов:

➤ Качественное освоение педагогами инновационных технологий физического воспитания и оздоровления детей.

➤ Повышение профессионального уровня педагогов, самореализация.

➤ Улучшение качества работы по физическому воспитанию с детьми дошкольного возраста.

➤ Пополнение картотеки игр, игровых пособий, альбомов и презентаций по ЗОЖ, насыщение предметно - пространственной среды спортивным оборудованием.

#### ***Планирование работы.***

1. Подбор и изучение здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий, методов, форм и приемов работы с детьми и родителями;

2. Составление плана мероприятий для совместной деятельности всех участников образовательного процесса, в рамках проекта «Вечера здоровья»

3. Разработка технологии дифференцированного взаимодействия, учитывающей последовательность включения родителей в образовательный процесс.

4. Пополнение и расширение здоровьесберегающей среды группы;

5. Подбор познавательной и художественной литературы, подбор материала для оформления уголка здоровья для родителей, консультаций и т.д.

Изучая и подбирая здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии, методы, формы и приемы работы с детьми и родителями, мы пришли к выводу, что каждый педагог в своей работе используют здоровьесберегающие технологии — комплекс инструментов и методов по охране и стимулированию здоровья детей. Такие как: утренние гимнастики, динамические паузы, физ.минутки, подвижные игры в помещении и на свежем воздухе, контроль за психическим состоянием и психологическая поддержка детей, формирование КГН и т.д. Эти технологии охватывают большой диапазон направлений, осуществляется во всех видах образовательного процесса на основе санитарных норм и гигиенических требований. Но участниками этой деятельности являются только дети и педагоги, а наша цель -

повысить компетентность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников и способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми, и достичь ее можно только при условии активного взаимодействия педагогов и семьи.

Наша практика представлена комплексной системой совместной работы педагогов старшей группы «Солнышко» и семьями воспитанников. Взаимодействие с семьей включает в себя разнообразные формы и методы работы, с помощью которых мы стараемся охватить как можно больше родителей наших воспитанников. На протяжении учебного года, один раз в неделю, мы проводим «Вечер здоровья», где проходят различные мероприятия посвященные ЗОЖ. Это могут быть совместные физкультурные мероприятия, беседы, групповые родительские собрания, консультации, мастер-классы. Так же организуем для родителей «Дни открытых дверей», когда родители, имеют возможность посетить и поучаствовать в утренней гимнастике, физкультурных занятиях, и другие режимных моментах.

Буквально через месяц, родители начали сами проявлять активность, а именно придумывать различные мероприятия, игры, готовить с детьми доклады и опыты на темы, связанные со здоровьем, закаливанием, строением организма человека, микробами, бактериями, полезными и вредными продуктами и др. Совместно с родителями был создан уголок здоровья, с разнообразным спортивным оборудованием. В выходные дни многие семьи принимают участия в спортивных мероприятиях города, дети начали ходить в спортивные секции, бассейн, участвуют и занимают места в спортивных состязаниях. Мы, педагоги стараемся поддерживать наши семьи, ходим болеть за наших воспитанников, вместе участвовали в «Кроссе Нации» и «Лыжной России».

### ***Продукты реализации практики.***

<b>Деятельность педагогов.</b>	<b>Совместная деятельность с детьми.</b>	<b>Совместная деятельность с родителями.</b>
Подбор методической литературы, дидактических игр, иллюстрированного материала по теме проекта.	Запуск проекта «Азбука здоровья» Беседы с детьми на тему «Что такое здоровье»	Анкетирования родителей на тему «Как вы проводите свободное время с детьми?» Консультация «Здоровый образ жизни»

Привлечение внимания родителей к проблеме оздоровительной работы с детьми.	Зарядка «Вместе с мамой»	Консультация для родителей «Активный отдых нашей семьи» Утренняя гимнастика с Мариловцевой И.А.
Помощь в организации мероприятия	Веселые игры на свежем воздухе	Спортивное мероприятие с Мышинской М.А. «Веселые игры»
Беседа с детьми о пользе лука, витаминах содержащихся в этом овоще.	Доклад - стадии роста лука	Организация выставки «Лук – здоровья друг»
	Доклад Гордея «О пользе бани»	Подготовка доклада «О пользе бани» Харлова А.А.
Составление сценарного плана ОД «Корзина с витаминами»	Рисование «Корзина с витаминами»	Создание игры «Вредное-полезное» Вольхина А.Н.
Оформление выставки «Игры на развитие дыхания»	Поделки-самоделки «Игры для развития дыхания»	Изготовление «Игр на развитие дыхания» Медведева Е.Н. Белоногова Е.В.
	Опыт от Ульяны «Как микробы боятся мыла»	Подготовка опыта «Как микробы боятся мыла» Беланогова Е.В.
	Доклад Александры Мариловцевой «Вредные и полезные микробы»	Подготовка доклада Мариловцева И.А.
	Доклад Вольхиной Леры «Наши органы»	Подготовка доклада Вольхина А.Н.
Беседа с детьми «Наши органы»	Макет «Легкие»	Помощь родителей в создании макета «Наши легкие»
Организация деятельности детей по созданию плаката «Азбука здоровья»	Помощь в оформлении плаката «Азбука здоровья»	Заполнение плаката «Азбука здоровья»
Подготовка бесед на тему всемирный день здоровья	Создание видеоролика ко всемирному дню здоровья	

Составление сценарного плана	Квест на свежем воздухе «В поисках лета»	Помощь в подготовке и проведении квеста на свежем воздухе «В поисках лета» Харлова А.А.
Разработка сценарного плана	Спортивное мероприятие «Самокат чтоб стал катать – научись им управлять»	Помощь в проведении и организации мероприятия.
Разработка сценарного плана родительского собрания. Памятка для родителей «Безопасное лето»		Родительское собрание на тему «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья»
Помощь в организации	Спортивное мероприятие «В стране здоровья»	Приготовили и провели мероприятие: Мышинская М.А и Рыбак Т.В.
Создание центра активности «Олимпийцы»	Оформление центра активности	Мастер класс по изготовлению спортивного оборудования из бросового материала.

В конце года мы еще раз провели анкетирование родителей. Новые показатели показывают изменения в лучшую сторону, мы видим, что семьи стали более «спортивными», для большинства родителей стало важным приобщение детей к здоровому образу жизни, и осознание того, что мы должны быть примером для подрастающего поколения для гармоничного развития и здоровья детей.



Таким образом, целенаправленная работа с детьми и родителями по формированию здорового образа жизни показала высокую результативность. Дети в достаточной мере овладели культурно-гигиеническими навыками, ребята имеют представления о своем теле, способах ухода за ним, дети понимают важность заботы о своем здоровье, у них вырос интерес к двигательной деятельности. Дети стали более спокойными и уравновешенными, улучшился психологический микроклимат в группе.

В результате организованной работы с родителями повысился уровень педагогических знаний родителей, родительская компетенция, эмоциональная насыщенность и информативность контактов родителей с детьми, и педагогами. Участие родителей в совместной деятельности наполнило ее новым содержанием, позволило использовать личный пример взрослых в физическом воспитании дошкольников.

Так же, мы обратили внимание, что в результате проведенной работы в группе снизилась заболеваемость. Проанализировав 2022-2023 и 2023-2024 учебные годы, мы пришли к выводу, что процент посещения увеличился, это показывает диаграмма.

#### **Посещаемость детьми детского сада 2022-2023 уч.г и 2023-2024 уч.г**



#### ***Заключение***

Работа по формированию представлений о здоровом образе жизни – это своего рода фундамент будущего здоровья детей. Поэтому наша педагогическая практика, направленная на формирование здорового образа жизни у всех участников образовательного процесса, может быть полезна и педагогам, и родителям. Эта работа должна проводиться постоянно и непрерывно как в семье, так и в дошкольном учреждении, так как большую часть времени ребенок проводит с нами.



В.А. Сухомлинский писал: «Я не боюсь еще и еще повторять: забота о здоровье важнейший труд воспитателей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

***Перспективы на будущее:***

- Дополнять и обновлять предметно-пространственную среду;
- Продолжать повышать личную компетентность, не останавливаясь на достигнутом;
- Продолжать поиск и внедрение новых моделей взаимодействия с семьями воспитанников по формированию здорового образа жизни, активное вовлечение родителей в педагогическую деятельность детского сада и группы с целью укрепления чувства их личной ответственности за развитие ребёнка, его здоровье;
- Укреплять и развивать тесные связи и взаимодействия с различными социальными институтами по внедрению культурно-оздоровительных технологий.