МКДОУ Детский сад «Огонек»

тема: **«Здоровый образ жизни в ДОУ и семье»**

Подготовил

Райфигестр А. М

воспитатель 1 категории

Здоровый образ жизни в ДОУ и семье.

  Общественная истина, что здоровье , здоровый образ жизни – та ценность, которая остается неизменной на протяжении всей жизни человека. Привычка к здоровому образу жизни может стать тем условием, которое позволит расти и правильно развиваться каждому ребенку.

Меняются времена, программы и методики, но формирование к здоровому образу жизни остается лучшей традицией и главным условием воспитание дошкольников.

В ДОУ инструктором по физической культуре проводятся физкультурные занятия, спортивные развлечения, эстафеты. Имеющийся инструктор по плаванию организует занятия с детьми в бассейне. Эти занятия решают не только образовательные и воспитательные задачи, но и оздоровительные – закаливание организма.

 Мы воспитатели прилагаем усилия для соблюдения светового и теплового режима, режима проветривания, прогулок, занятий и т.д.

Для физического развития детей используем различные формы организации - физического воспитания:

* утреннюю гимнастику ( на улице в любое время года);
* подвижные игры
* физминутки;
* пальчиковая гимнастика;
* дыхательную гимнастику;
* гимнастику после дневного сна;
* закаливание (обтирание полотенцем, ходьба по ребристой дорожке).

Наша задача - создать условия, при которых ребенок захочет заботиться о своем здоровье, дать элементарные знания о том, как его сохранить, и укрепить, и сформировать практические навыки здорового образа жизни.

Для успешного проведения физкультурно-оздоровительной работы в группе создана спортивно- игровая, предметно-развивающая среда, которая содействует всестороннему физическому развитию и формированию личности. Спортивный уголок оснащен всеми необходимыми атрибутами : кеглями, мячами разной величины, скакалками, и т.д. Необходимое физкультурное оборудование для самостоятельной двигательной активности детей: атрибуты для подвижных игр. Игровая мотивация активно используется в организации работы по оздоровлению детей. Занятие проходят либо в форме игры, либо содержат игровые ситуации.

Специалисты считают, что формирование здорового образа жизни возможно только при условии его целенаправленного формирования как в детском саду, так и в семье. Все родители хотят видеть детей здоровыми, веселыми, хорошо физически развитыми. Здоровый ребенок во многом определяется отношением родителей к его физическому воспитанию. Положительный пример родителей существенно влияет на формирование у детей стремления заниматься физической культурой в свободное время всей семьей. Поэтому мы постарались вовлечь в эту работу родителей наших воспитанников.

Мы проводим работу по повышению педагогической культуры родителей, используя традиционные и нетрадиционные формы работы. Для этого используем:

* Анкетирование,
* Индивидуальные беседы,
* Консультации,
* Оформление стендов и папок передвижек,
* Досуги, выставки;

по приобщению детей и родителей к здоровому образу жизни.

В нашем саду недавно была объявлена выставка « Мастерская спортивных игрушек», и фотовыставка «Как я закаливаюсь», родители приняли активное участие, проявили творческую фантазию и умение. Родители обменялись также опытом по профилактике инфекционных заболеваний детей. Была оформлена папка с рецептами «Фруктово – овощные салаты».

Во многих семьях есть спортивный уголок, который помогает разумно организовать досуг детей, способствующий закреплению двигательных навыков. У всех детей с раннего возраста имеются санки, лыжи, велосипеды, ролики, коньки, не говоря уже о мяче, обручи, скакалки и т.д.

Дети не всегда самостоятельно могут организовать игру, поэтому помогают справиться с правилами родители. Много наши дети гуляют с родителями на прогулке после детского сада, в парке где с детьми играют в игры, оздоровительный эффект на свежем воздухе значительно выше.

Семьи Шваб и Андреевы занимаются закаливанием своих детей, что вошло в традицию. Своим опытом они готовы поделится на очередном родительском собрании. Надеемся вопрос закаливания привлечет других родителей.

Пешие и лыжные прогулки являются одной из наиболее эффективных форм активного отдыха, рационального использования свободного времени для укрепления здоровья. Поэтому, в ближайшие выходные планируется совместно с детьми, родителями, педагогами выход в лес (с лыжами и санками). Общие мероприятия помогают лучше узнать друг друга, обеспечивается взаимосвязь физкультурной, психологической и социальной составляющих здоровья.

Правильно воспитывать здорового ребенка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно-гигиенических процедур, развития двигательных навыков.

Поэтому очень важно оказывать необходимую помощь родителям, привлекать их к участию.