Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №112 комбинированного вида Фрунзенского района Санкт-Петербурга

Опыт работы по теме:

**«Приобщение детей и родителей**

**к здоровому образу жизни».**

Составитель: инструктор по физической культуре

ГБДОУ детский сад № 112

Гулова Натела Рубеновна.

Санкт-Петербург

2020 г.

**Высшее благо достигается на основе**

**полного физического и умственного здоровья.**

**Цицерон Марк Тулий**

**Нужно поддерживать крепость тела,**

**чтобы сохранить крепость духа.**

**Виктор Гюго**

Проблема здоровья участников педагогического процесса (детей, родителей и педагогов) становится приоритетным направлением развития образовательной системы современного дошкольного учреждения. Взаимосвязь между здоровьем и образом жизни выражается в понятии "здоровый образ жизни", который включает в себя три категории: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни.  Движение – основное проявление жизни, в то же время оно является и средством гармоничного развития личности.

Именно **ведение здорового образа жизни,** основанного на интересе и потребности в двигательной активности,выражается в оптимизации процессов, направленных на укрепление и сбережение здоровья, и является **актуальным аспектом** в формировании культуры здоровья отдельного человека и семьи в целом.

**Цель:**

Приобщение детей и родителей к здоровому образу жизни и полноценное развитие ребенка совместными усилиями детского сада, инструктора по физической культуре и семьи.

**Задачи:**

* Содействовать развитию опыта партнерского доверительного взаимодействия между родителями и детьми в совместной двигательно-игровой деятельности.
* Обеспечить коррекцию эмоциональных отношений взаимодействия родителей и детей в образовательной деятельности.
* Вовлечь родителей в образовательный процесс с целью обеспечения успешного физического развития и эмоционального состояния ребёнка.
* Повысить интерес и формировать потребность в ведении здорового образа жизни у детей, родителей и педагогов через инициативное взаимодействие семьи и детского сада.



Учитывая нюансы современной жизни, такие как загруженность родителей на работе, присутствие в жизни детей большого количества информационных технологий, особенности климата, в нашем дошкольном учреждении № 112 проведена работа по следующим направлениям:

- созданы условия для повышения педагогического мастерства и деловой компетенции педагогов;

- создана и обновляется здоровьесозидающая, предметно- двигательная среда в физкультурном зале, в групповых помещениях и на прогулочных площадках;



- при содействии и постоянном контроле,совместно с медицинскими работниками разработана система физкультурно-оздоровительной работы;

- разработана система воспитания здорового ребёнка в рамках совместной деятельности детского сада и семьи.

**Совместная работа с семьёй строится**

**на следующих основных принципах:**

* ***Единство,*** которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребёнка хорошо понятны не только педагогам, но и родителям.
* ***Систематичность и последовательность*** работы в течении всего года и всего периода пребывания ребёнка в дошкольном учреждении.
* ***Индивидуальный подход*** к каждому ребёнку и каждой семье на основе учёта их интересов, способностей и возможностей.
* ***Взаимное доверие и взаимопомощь*** педагогов и родителей, на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей в детском саду.

**Каковы пути решения задач?**

1. *Начинаем с себя!*

- Самосовершенствуемся и перестраиваем мышление на активное овладение навыками здорового образа жизни.

- Пополняем собственный багаж теоретических знаний в вопросах "культуры здоровья".

- Овладеваем традиционными и нетрадиционными оздоровительными системами, и современными технологиями в области физической культуры.

- Приобретаем и закрепляем практические навыки здорового образа жизни.



1. *Информируем!*

- Детей: Проводим тематические беседы на тему: «О пользе зарядки», «Если хочешь быть здоров – закаляйся!», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», тематические занятия по различным видам спорта, «Олимпиада и мы»

- Родителей: Для этого используется информация в родительских уголках, в папках передвижках, консультации, индивидуальные беседы, родительские собрания с целью ознакомления родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы.

Вопросы воспитания здорового ребёнка должны решаться в тесном контакте с семьёй, т.к. основы здоровья закладываются в семье!

1. *Изучаем!*

- Опросы детей с целью выявления знаний о здоровье, гигиене.

- Анкетирование родителей в начале и в конце учебного года для выяснения отношения родителей к ценности занятий физическими упражнениями и необходимости ведения здорового образа жизни.

1. *Проводим для родителей!*

- Мастер-классы для знакомства с конкретными приёмами и методами оздоровления (ЛФК, дыхательной гимнастике, разнообразным видам закаливания).

- Индивидуальные консультации - практикумы ("Как избавиться от боли в спине")

1. *Организуем в детском саду!*

- Беседы и дискуссии с участием специалистов и родителей.

- Организуем мероприятия по обмену опытом среди родителей: конкурсы "Придумаем игру вместе", викторины "В здоровом теле - здоровый дух", фотоконкурсы "Лето - лучшая пора для закаливания".

- Выставки совместных работ "Мы любим спорт", стенгазет "Спортивные традиции нашей семьи", альбомов детей и родителей "Наши достижения", "Отдыхаем вместе".

1. *Мы вместе офлайн и онлайн!*

*Офлайн:*

- Разрабатываем сценарии

- Организуем и проводим спортивные праздники: «Мама, папа, я спортивная семья», «Олимпийские надежды», «День защиты детей», «Весёлые старты», досуги: «Мы с мамочкой стараемся, спортом занимаемся», «Веселый светофорчик», «Первые старты с папой», развлечения: «Спорт и зима- наши лучшие друзья», «Аты-Баты, мы- солдаты!», «Космические игры», «А ну - ка, мамы» и открытые занятия с привлечением родителей, а так же квесты и викторины.





- Знакомим со спортивными играми и упражнениями на совместных спортивных развлечениях "Мой веселый мяч".

Отличительной особенностью совместных занятий состоит в том, что родители помогают инструктору, и каждый из них – тренер, помощник для своего ребёнка. На таких совместных мероприятиях родители не только имеют возможность наблюдать за детьми, но и заниматься физкультурой вместе со своим ребёнком.

В результате, на фоне эмоционального сближения, отмечается повышение активности занимающихся, наблюдаются высокая эффективность и положительные эмоции.

- Проводим мастер-классы по подвижным и спортивным играм.

На таких занятиях предлагаем различные варианты знакомых и малознакомых игр, которыми можно заинтересовать ребёнка в выходные и каникулярные дни.

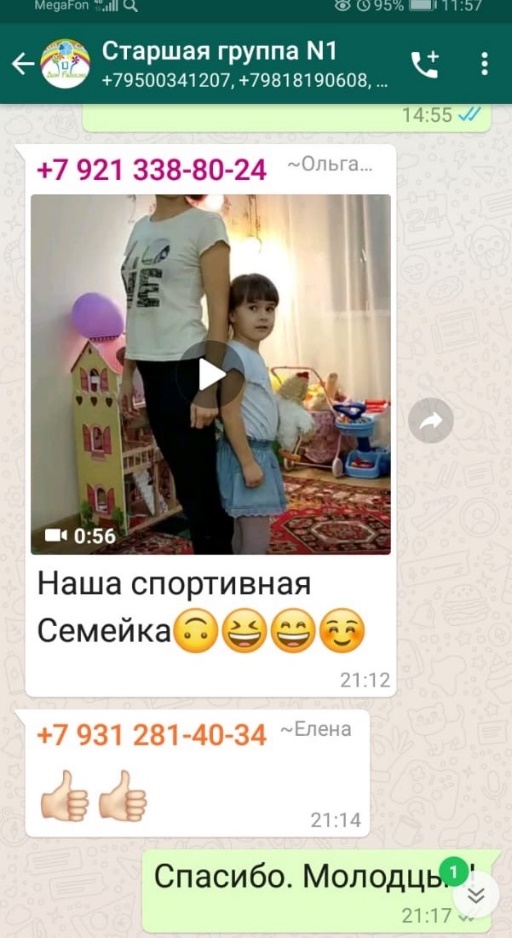
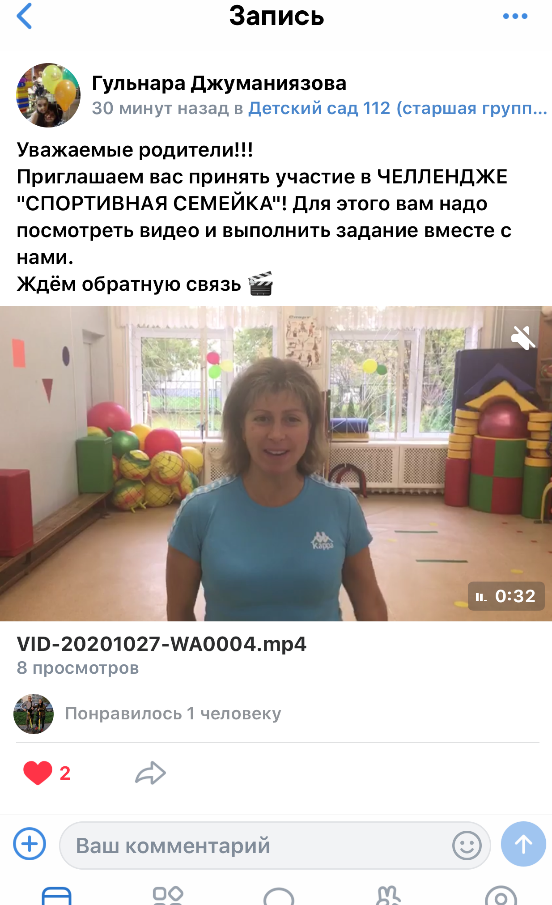
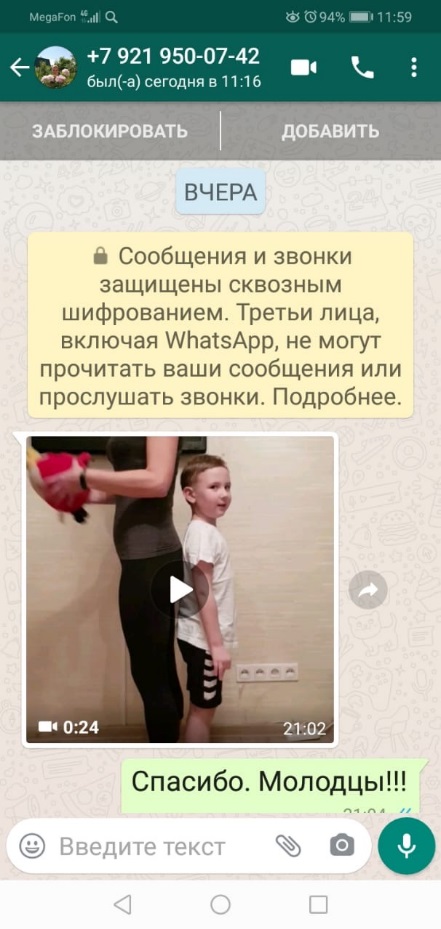
Предоставляем родителям возможность вернуться ненадолго в счастливое и беззаботное детство, вспомнить и провести игры своего двора.





Онлайн:

* Массовый переход на удаленное обучение обусловлен периодом пандемии, однако образование в режиме онлайн – мировая тенденция.
* Родителям комфортен дистанционный формат: сейчас они не только основные потребители, но и авторы цифрового контента.
* Цифровые платформы дают возможность повысить эффективность взаимодействия с родителями.
* Благодаря дистанционным формам работы можно персонализировать набор заданий для каждой семьи, обеспечить быструю обратную связь.



1. *Знакомлю!*

- Дополнительные занятия по танцевальной гимнастике.

В занятия включены элементы танца, гимнастические и акробатические упражнения и упражнения на фитбол мячах.

- Открытые занятия, мастер-классы для родителей "Оздоровление детей в домашних условиях".

1. *Участвую!*

Принимаю активное участие в районных, городских соревнованиях, физкультурно-оздоровительных мероприятиях и конкурсах, организуемых с целью развития у детей мотивации к занятиям физической культурой и спортом. (Конкурс по аэробике и ритмике; «Лыжня России»; конкурс народного творчества; сотрудничество с гимназией № 587 и участие в совместных соревнованиях; участие в районных соревнованиях проводимые Центром физкультуры, спорта и здоровья).





**Выводы:**

* В результате применения различных форм и методов общения с семьёй наладились эмоциональные связи между ребёнком и родителями. Повысилось осознание родителями значимости положительного эмоционально-тактильного контакта для психофизического и личностного развития детей.
* Совместные занятия детей и родителей значительно повысили уровень освоения детьми программы в образовательной деятельности по физической культуре. Повысился интерес к занятиям физическими упражнениями.
* В рамках дистанционной работы по физической культуре обнаружилось стремление родителей и детей переносить двигательный опыт, полученный на физкультурных занятиях, в домашние условия.
* Подводя итоги опыта работы по приобщению родителей и детей к здоровому образу жизни за предыдущий год, отмечаем положительную динамику по формированию культуры здоровья отдельного человека и семьи в целом.

Мой девиз: ***«Никогда не останавливаться на достигнутом!»***

Следуя девизу, планирую задачи на перспективу:

* Продолжать взаимодействие с родителями по вопросам формирования культуры здоровья семьи, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством дистанционных форм работы в рамках цифрового образования.
* Повышать уровень теоретических знаний по формированию основ здорового образа жизни себе, воспитанникам и родителям.
* Наполнять здоровьесозидающую предметно-пространственную среду в ДОУ.



**Здоровые дети в здоровой семье!**