

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №134»  
(МБДОУ «Детский сад №134»)**

**Консультация для воспитателей  
«Организация и проведение мероприятий  
с родителями по ЗОЖ»**



**Подготовила: старший воспитатель  
Дятлова Ю.В.**

*«Чтобы сделать ребенка умным  
и рассудительным, сделайте  
его крепким и здоровым: пусть  
он работает, действует,  
бегает, кричит, пусть он  
находится в постоянном движении».*  
Жан Жак Руссо

Мы не ошибемся, если скажем, что во все времена человеческой истории здоровье было одним из самых больших желаний человека, некой абсолютной ценностью. «Будьте здоровы» - говорят люди друг другу. «Желаем вам самого главного – здоровья» - говорят наши близкие.

Поэтому целесообразно начинать работу по приобщению детей к здоровому образу жизни еще с дошкольного возраста. В своей консультации хочу представить один из аспектов этой работы – взаимодействие с родителями по формированию у наших воспитанников основ здорового образа жизни.

Все начинается с семьи. Первое слово, первый шаг, полезные и вредные привычки ребенок увидит впервые в семье, среди людей, которые любят его не за что-то, а за то, что он просто есть, такой красивый, смысленный, с хорошим аппетитом, и не всегда с хорошим здоровьем. Вряд ли найдутся такие родители, которых не интересует здоровье своего ребенка.

Работа по формированию здорового образа жизни заключается в том, чтобы совместно с родителями сформировать у детей привычки, которые сохраняют и укрепляют здоровье с детства: соблюдение гигиены и режима дня, правильное питание, закаливание, формирование потребности в движении. Родители должны быть постоянными активными участниками образовательной деятельности, проводимой в учреждении. Активизируя роль родителей через организацию совместной деятельности детей и взрослых можно достичь наилучших результатов в физическом развитии и оздоровлении дошкольников.

С самого раннего детства можно привить основные знания, навыки и привычки по здравоохранению, которые со временем превратятся в важный компонент общей культуры человека и повлияют на формирование здорового образа жизни всего общества. Именно в дошкольном возрасте закладывается будущий потенциал здоровья, это важнейшее время для воспитания здорового образа жизни. Дети дошкольного возраста уже способны понимать и осознавать зависимость состояния здоровья от образа жизни.

В нашей работе мы ставим цель: формирование в содружестве с родителями потребности к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста.

А также выделила следующие задачи:

- \* Повышать педагогическую культуру родителей.
- \* Изучать, обобщать и распространять положительный опыт семейного воспитания.
- \* Обогащать знания о ЗОЖ через различные виды деятельности
- \* Создать единое здоровьесберегающее пространство в детском саду и дома.

## **Принципы взаимодействия с семьей**

1. Принцип партнерства, взаимопонимание и доверия.
2. Принцип «Активного слушателя»
3. Принцип согласованности действий.
4. Принцип самовоспитания и самообучения.
5. Принцип ненавязчивости.
6. Принцип учета жизненного опыта.
7. Принцип безусловного принятия

В настоящее время значительно возросло количество детей с плохим здоровьем, появляется все больше детей с частыми простудными заболеваниями, излишним весом, нарушениями осанки. Этот перечень можно было бы продолжать еще очень долго. Причин сложившейся ситуации множество, но одна из основных — малоподвижный образ жизни. Дома родители предпочитают завлечь ребёнка спокойными играми: в лучшем случае рисованием, интеллектуальными или другими настольными играми, в худшем - просмотром телепередач или видеофильмов.

И это вполне понятно: родители хотят отдохнуть после трудового дня, в квартирах много мебели и мало места, а ребенок, разбегавшись, может получить травму или что-то разбить. Пусть лучше посидит — спокойнее будет.

Движение - врожденная потребность человека, от удовлетворения которой зависит его здоровье. Поэтому крайне необходимо удовлетворить потребность ребенка в движении. Оно служит важным условием формирования всех систем и функций организма, одним из способов познания мира, ориентировки в нем, а также средством всестороннего развития дошкольника.

Помимо общепринятых рекомендаций по выполнению режима дня, достаточной двигательной активности, здоровый образ жизни 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. Дошкольный возраст - наилучшее время для закрепления на всю жизнь привычке к чистоте. Дети могут успешно усвоить все основные гигиенические навыки, понять их важность и привыкнуть систематически, выполнять их правильно и быстро. Для их выработки дети учатся закатывать рукава, хорошо намыливать руки мылом, тщательно ополаскивать их, мыть лицо, досуха вытирать личным полотенцем, пользоваться носовым платком.

Повторность режимных моментов, постоянство требований обеспечивает прочность знаний и навыков самообслуживания, помогает при воспитании самостоятельности. Большую помощь также оказывает художественная литература, а также во время режимных моментах проговаривание потешек и стихотворений.

В закреплении навыков умывания, воспитания опрятности и аккуратности большую роль играют познавательные занятия, дидактические игры. Но главное внимание уделяется повседневному закреплению у малышек культурно-гигиенических навыков и самостоятельности. При этом используются такие

разнообразные приемы, как показ, объяснение, непосредственная помощь, поощрение. Терпеливо, многократно детям показывается, как удобно есть, сидеть за столом, вытирать рот после еды. Применяется также метод поручений («Принеси», «Убери на место»), который способствует закреплению понятия о том, что игрушки после игры и чайную чашку со стола надо убирать на место.

Наиболее эффективным в воспитании здорового ребенка являются физические упражнения и физкультурные занятия. Для растущего организма особую ценность они приобретают, если проводятся на воздухе, поскольку усиливают обмен веществ и поступление в организм большого количества кислорода. Игры и занятия на воздухе во все времена года способствуют закаливанию организма ребенка, повышению его работоспособности и снижению заболеваемости.

***Совместная деятельность детского сада с родителями по формированию здорового образа жизни детей.***

***Без активного взаимодействия в системе «ребенок - родитель - педагог» невозможно эффективное развитие ребенка.***

*Основные задачи по работе над формированием здорового образа жизни среди родителей и формирование его у детей:*

- настрой на здоровый образ жизни;
- достаточная двигательная активность;
- правильное питание;
- четкий режим дня;
- отказ от вредных привычек в семье;
- выполнение гигиенических требований;
- умение предупреждать опасные ситуации и правильно вести себя при их возникновении.

В своей работе, мы выделяем основные направления и формы работы с родителями:

#### **Наглядно-информационные формы взаимодействия с родителями:**

Главная задача данных форм работы - познакомить родителей с условиями, задачами, содержанием и методами воспитания детей в ДОО (группе) и способствовать преодолению поверхностного суждения о роли детского сада, оказывать практическую помощь семье. К ним относятся:

- видеофрагменты организации различных видов деятельности, режимных моментов, занятий;
- фотографии;
- стенды, ширмы, папки-передвижки;
- уголок для родителей;
- информационные листы;
- памятки для родителей.

#### **Информационно-аналитические формы организации взаимодействия с родителями**

**Анкетирование** используется с целью изучения семьи, выяснения образовательных потребностей родителей, установления контакта с её членами, для согласования воспитательных воздействий на ребенка.

Получив реальную картину, на основе собранных данных определяется и вырабатывается тактика общения с каждым родителем и ребёнком. Это помогает лучше ориентироваться в педагогических потребностях каждой семьи, учесть ее индивидуальные особенности.

На основе анкетных данных разрабатываются критерии дальнейшего взаимодействия с родителями.

### **Познавательные формы работы с родителями:**

- **Тематические консультации** организуются с целью ответить на все вопросы, интересующие родителей, дать родителям квалифицированный совет, чему-то научить. Эта форма помогает ближе узнать жизнь семьи и оказать помощь там, где больше всего она нужна. Главное назначение консультации — родители убеждаются в том, что в детском саду они могут получить поддержку и совет.
- **Групповые собрания родителей** — родители организованно знакомятся с задачами, содержанием и методами воспитания и развития детей, привития здорового образа жизни в условиях детского сада и семьи.
- **«Мастер – класс»** Собрание, на котором родители демонстрируют свои достижения в области воспитания детей. Предварительно дается тема нескольким родителям и поручает каждому провести маленький урок, на котором они должны будут объяснить всем собравшимся родителям, например, как проводить с детьми зарядку дома, привить ребенку культурно-гигиенические навыки. В конце собрания подводиться итог. Собрание имеет подготовительный этап, предлагается нескольким родителям провести маленький урок – поделиться опытом. Родители дают практические советы. В конце собрания подводиться итог, и родители предлагают выбрать наиболее ценные советы, которые размещаются на информационном стенде.
- **Открытые занятия с детьми в ДОО для родителей.** Родители знакомятся со структурой и спецификой проведения занятий в ДОО. Можно включить в занятие элементы беседы с родителями.
- **Клуб для родителей.** Заседания клубов для родителей. Выбор темы для обсуждения обуславливается интересами и запросами родителей. Необходимо подготовить полезную и интересную информацию по волнующей родителей проблеме, можно пригласить различных специалистов.
- **Устный педагогический журнал.** Журнал состоит из 3—6 страниц, по длительности каждая занимает от 5 до 10 мин. Непродолжительность во времени имеет немаловажное значение, поскольку часто родители бывают ограничены во времени в силу различных объективных и субъективных причин. Поэтому важно, чтобы достаточно большой объем информации, размещенный в относительно коротком отрезке времени, представлял значительный интерес для родителей. Каждая страница журнала — это устное сообщение, которое проиллюстрировано дидактическими пособиями, книгами. Родителям заранее предлагается литература для

ознакомления с проблемой, практические задания, вопросы для обсуждения.

- **Вечера вопросов и ответов.** Это форма позволяет родителям уточнить свои педагогические знания, применить их на практике, узнать о чем-либо новом, пополнить знаниями друг друга, обсудить некоторые проблемы развития детей.
- **Педагогические беседы с родителями.** Оказание родителям своевременной помощи по тому или иному вопросу воспитания. Цель педагогической беседы — обмен мнениями по тому или иному вопросу; ее особенность — активное участие и воспитателя и родителей.
- **Индивидуальные консультации.** Консультации по своему характеру близки к беседе. Разница в том, что беседа – это диалог воспитателя и родителя, а проводя консультацию, отвечая на вопросы родителей, необходимо дать квалифицированный совет.

### **Досуговые формы взаимодействия с родителями**

- **Праздники, развлечения.** Родители выступают в роли непосредственных участников: участвуют в составлении сценария.
- **Выставки работ родителей и детей, семейные вернисажи.** Такие выставки, демонстрируют результаты совместной деятельности родителей и детей. Это важный момент в построении взаимоотношений между ребёнком и родителем и значимый для воспитателя (повышение активности родителей в жизни группы, один из показателей комфортности внутрисемейных отношений).

В заключение хотела бы сказать, что, планируя работу по формированию здорового образа жизни важно привлечение родителей к более активному участию в жизни группы, чтобы они стали единомышленниками и нашими партнерами.

Таким образом, представляется возможным утверждать, что работа педагога с родителями по формированию здорового образа жизни будет эффективной, если:

- она будет строиться на основе сотрудничества;
- методы работы с родителями будут способствовать их личной заинтересованности в её результатах.