

Программа работы инструктора по физической культуре Фоминых Людмилы Геннадиевны с родителями по формированию основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста

«Огонек здоровья»

Основной **целью** моей программы с родителями по формированию основ здорового образа жизни у детей **«Огонек здоровья»** является: объединить стремление педагогов и родителей к сотрудничеству, направленному на формирование знаний о здоровом образе жизни детей и потребности в здоровом образе жизни.

Самым актуальным и успешным в реализации программы по формированию основ здорового образа жизни у детей, является именно вовлечение в образовательный процесс родителей воспитанников. Работу по полноценному развитию и оздоровлению детей должны осуществлять семья и дошкольное учреждение, как две основные социальные структуры, которые в основном и определяют уровень здоровья ребенка.

При работе с родителями ставила следующие задачи:

Ориентировать семью на воспитание здорового ребенка.

Помочь в освоении родителями основ личностно- ориентированной педагогики и психологии общения с детьми, обеспечивающие эмоциональное и психическое благополучие детей.

Укрепить веру родителей в себя, как компетентных воспитателей.

Обеспечить тесное сотрудничество и единые требования дошкольного учреждения и семьи в вопросах здоровья детей.

Повысить интерес родителей к деятельности ДООУ и жизни ребенка в нем.

Сентябрь

1. Анкетирование родителей.
2. Библиотека для родителей.
3. Родительское собрание: «Здоровьесберегающие технологии в ДООУ».
4. Консультация: «Как режим дня влияет на здоровье детей».

Октябрь

1. Оформление папки-передвижки: «Что такое здоровый образ жизни».
2. Фотоотчет: «Режимные моменты в нашей группе».
3. Информационный стенд: «Осторожно, грипп».
4. Педагогический калейдоскоп: «Воспитываем здоровый образ жизни».
5. Памятка: «Как не болеть в детском саду».

Ноябрь

1. Консультация: «Закаливание – одно из эффективных средств укрепления здоровья детей».
2. Практикум: «Изготавливаем дорожки здоровья».
3. Конкурс рисунков: «Активный отдых с детьми».
4. Информационный стенд: «Как воспитать самостоятельность», «Я сам! », (алгоритм приема пищи, одевания, умывания) .

Декабрь

1. Родительская гостиная: «Быть в движении – значит укреплять свое здоровье».
2. День открытых дверей: «Игровой массаж, как средство формирования здорового образа жизни».
3. Консультация: «Рациональное питание – одна из составляющих здоровья».
4. Фотоотчет: «Как мы занимаемся физкультурой».

Январь

1. Папка-передвижка: «Подвижные игры на свежем воздухе».
2. Спортивный праздник: «Папы и дочки, мамы и сыночки».
3. Оформление плаката: «Представления детей о здоровом образе жизни».
3. Игровой тренинг: «Пальчиковая гимнастика».

Февраль

1. Мини-проект: «Здоровье каждого человека – это его богатство».
2. Консультация: «Телевизор и компьютер - друзья или враги».
3. Родительская гостиная: «Час беседы о здоровье».
4. Информационный стенд: «Игры, которые лечат».

Март

1. Конкурс рисунков и плакатов: «Вредные привычки».
2. Памятка: «Слагаемые здорового образа жизни».
3. КВН: «В здоровом теле здоровый смех». (совместно с детьми)
4. День открытых дверей (просмотр образовательной деятельности с детьми по ЗОЖ) .

Апрель

1. Консультация: «Влияние психологического климата семьи на здоровье ребенка».
2. Оформление книги: «Как сберечь свое здоровье? ».
3. Круглый стол с ст. медсестрой ДООУ «О здоровье всерьез».
4. Семинар- практикум: «Занимательные игры с детьми по формированию основ здорового образа жизни».

Май

1. Информационный стенд: «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья».
2. Консультация: «Как обеспечить безопасность ребенка в летний период? ».
3. Фотоотчет: «Вот какие мы веселые, вот какие мы здоровые».
4. Помощь в подготовке театрализованного представления: «Как Тимоша здоровье искал».

«Формирование здорового образа жизни у детей»

Ребёнку как воздух необходим режим дня, разумно составленный, соответствующий возрастным особенностям. То, что ребёнок привыкает в одно и то же время есть, спать, активно действовать, создаёт

благоприятные предпосылки для его всестороннего развития.

Режим дня должен быть достаточно гибким. В зависимости от условий (домашних, климатических, от времени года, индивидуальных особенностей ребёнка) он может меняться, но не более чем на 30 минут в ту или иную сторону. После зарядки ребёнку необходимо принимать водные процедуры (закаляться водой). Начинать надо с самых простых процедур: умывания, обтирания, потом перейти к обливанию, к прохладному душу, а можно и к более сложным — купанию в бассейне или открытом водоёме.

Очень полезно совмещать закаливание воздухом и водой (непосредственно за воздушной ванной проводится водная процедура). В летнее время утренняя прогулка обязательно заканчивается умыванием с обтиранием, обливанием, душем или купанием. Снижать температуру воды надо постепенно — с учётом возраста вашего ребёнка, состояния его здоровья, характера процедуры. Проводить процедуры следует систематически, примерно в одни и те же часы, предварительно хорошо настроив ребёнка. В качестве местных закаливающих процедур используются: умывание, обтирание по пояс, мытьё

рук и обливание, игры с водой, «топтанье в тазу». Недостаточная двигательная активность – гипокинезия – все больше «молодеет». Она отмечается не только у детей старшего возраста, но все чаще у младших школьников, дошкольников и даже у совсем маленьких детей. Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения

дошкольников. Она зависит от организации физического воспитания детей, от уровня их двигательной подготовленности, индивидуальных особенностей, телосложения и функциональных возможностей растущего

организма. Дети, систематически занимающиеся физкультурой, отличаются жизнерадостностью, бодростью духа и высокой работоспособностью. Физическая культура занимает ведущее место в воспитании детей и немалая роль в приобщении детей с раннего возраста к здоровому образу

жизни ложится на плечи родителей. Для снятия возбуждения перед сном, можно использовать аромалампу с маслом лаванды (2-3 капли). Посидеть на

кровати рядом с ребёнком; мягко, плавно погладить его по спине вдоль позвоночника, поцеловать, сказать, что завтра все будет хорошо, все у него получится, что он умный и добрый. Следить, чтобы пробуждение ребёнка было плавным (он должен полежать в кровати не менее 10 минут; ставить

будильник в изголовье детской кровати противопоказано). Проводить с ребёнком водные гигиенические процедуры, а после проветривания комнаты - утреннюю гимнастику под музыку. Перед завтраком дать ребёнку выпить стакан фруктового или овощного сока. Использовать при приготовлении блюд продукты, богатые минералами и микроэлементами, белками,

легкими углеводами, витаминами. В период риска заболевания ОРВИ давать, в виде добавки к супам, чеснок и зеленый лук. Обеспечивать ребенка одеждой из натуральных волокон, чтобы она способствовала полноценному кожному дыханию и правильному теплообмену. Нужно убедительно сказать ребенку, что после физкультуры, необходимо снять спортивную майку и надеть сухую, сменную. Предупредить ребенка, что сразу после физкультуры нельзя пить холодную воду.

Совместный активный досуг:

1. способствует укреплению семьи;
2. формирует у детей важнейшие нравственные качества;
3. развивает у детей любознательность;
4. приобщает детей к удивительному миру природы, воспитывая к ней бережное отношение;
5. расширяет кругозор ребенка;
6. формирует у ребенка первичные представления об истории родного края, традициях, культуре народа;
7. сближает всех членов семьи (дети живут одними задачами с родителями, чувствуют причастность к общему делу).

Проводя совместно досуг, у родителей и детей возникает тот духовный контакт, о котором многие родители только мечтают.