Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 41» г. Ярославля

«Одобрена»

На заседании педагогического совета

МДОУ «Детский сад № 41»

Протокол № 1 от 28.08.2018

«Утверждена»

Заведующий МДОУ «Детский сад № 41»

_____ /О.В.Агутина/

Приказ № 219/07 от 03.09.2018г

ПРОГРАММА

«Взаимодействие детского сада и семьи по формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста»

г. Ярославль, 2018г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основной целью Программы «Взаимодействие детского сада и семьи по формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста» является: **объединение стремлений педагогов и родителей к сотрудничеству, направленному на формирование знаний о здоровом образе жизни детей и потребности в здоровом образе жизни.**

Необходимые предпосылки для реализации настоящей программы — организация в ДОУ и семье целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей и формирование его у детей с 1,5 до 7 лет.

«Взаимодействие детского сада и семьи по формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста» является программой, обеспечивающей преемственность семьи, детского сада; особое внимание в ней уделяется формированию целостного взгляда проводимой работы по формированию здорового образа жизни, и осуществлять ее не только в ДОУ, но и в семье. Созданная система по формированию здорового образа жизни позволяет сформировать функциональную систему **«Здоровье ребенка и фундамент культуры будущего взрослого человека»**, в которую входит:

- положительное отношение к физическим упражнениям, играм и закаливающим процедурам, к правилам личной гигиены, соблюдению режима дня в семье и ДОУ;

- мотивация к занятиям физическими упражнениями и привлечение родителей и детей к спорту;

- начальные навыки естественных движений общеразвивающего характера, правильной осанки, охране зрения, знания о своем организме, полезности продуктов, умение ориентироваться в пространстве, профилактика плоскостопия, культуры поведения, самостоятельность;

- уровень физической подготовленности, соответствующий нормативам ДОУ.

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

Поэтому очень важно оказывать необходимую помощь родителям, привлекать их к участию в совместных физкультурных мероприятиях — физкультурные досуги и праздники, походы.

Задачи программы:

- содействовать укреплению здоровья;

- формировать у дошкольника представление об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих;

- обеспечить дошкольника необходимыми технологиями, позволяющими сохранить и укрепить здоровье;

- обогащать знания о здоровом образе жизни через различные виды деятельности, изменить уклад жизни с пользой для здоровья каждого;

- расширить и разнообразить взаимодействие ДОУ и родителей по формированию здорового образа жизни.

Принцип реализации программы

В каждом направлении выделены две части:

1. **Обучающий компонент** — это первоначальные сведения о здоровом образе жизни.

2. **Воспитывающий компонент** — понимание значения ведения здорового образа жизни, оценка своей деятельности в этом направлении и бережное отношение к себе и своему здоровью.

Для реализации программы не требуется дополнительных часов, они входят в раздел «Познавательное развитие» и «Физическое развитие и здоровье», воспитательные мероприятия при совместной деятельности педагогов, родителей и детей.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СЕМЬЕ И ДОУ

- самопознание;
- я и другие;
- гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний;
- питание и здоровье;
- основы личной безопасности и профилактики травматизма;
- культура потребления медицинских услуг.

Программа содержит базовый компонент, который конкретизируется с учетом социального статуса семьи, контингента воспитанников и заинтересованности педагогического состава ДОУ. Она состоит из ряда направлений, каждый из которых включает комплекс тем.

Направления для совместной деятельности педагогов детского сада и родителей воспитанников **от 3 до 5 лет.**

I направление. «Я познаю себя»

Обучающий компонент. Формирование представлений у детей о себе и других детях. Формирование представлений о половых различиях. Части тела: о правилах

гигиены тела. ***Воспитывающий компонент.*** Бережное отношение к своему здоровью. Воспитывать желание быть здоровым.

II направление. «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья».

Обучающий компонент. Значение закаливания на состояние организма человека; о значении физической нагрузки на развитие детского организма.

Воспитывающий компонент. Положительное отношение к культурно-гигиеническим процедурам.

III направление. «Азбука движений».

Обучающий компонент. О двигательных умениях человека; о значении двигательной активности в жизни людей; о приемах самомассажа.

Воспитывающий компонент. Воспитывать интерес к движению, к совместным подвижным играм детей с родителями.

IV направление. «Школа моего питания».

Обучающий компонент. О режиме питания; о полезной и вредной пище; о витаминах.

Воспитывающий компонент. Воспитывать положительное отношение к овощам и фруктам, блюдам из них приготовленных.

Учитывая активно развивающиеся потребности в новых знаниях, впечатлениях и ощущениях, для работы **с детьми 5-7 лет** предлагаются следующие направления, которые являются логическим продолжением начатой работы с дошкольниками 3-5 лет по формированию здорового образа жизни совместно с семьей.

I направление. «Самопознание»

Обучающий компонент. Строение организма человека. О симптомах заболевания. О критериях здоровья.

Воспитывающий компонент. Воспитывать желание быть здоровым.

II направление. «Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний».

Обучающий компонент. О функции кожи. Строение зубов. Микробы. Взаимодействие человека с микробами.

Воспитывающий компонент. Воспитывать устойчивые культурно-гигиенические привычки.

III направление. «Питание и здоровье».

Обучающий компонент. О полезных и вредных для здоровья продуктах. О содержании витаминов в продуктах. Использование фруктов, овощей в приготовлении пищи.

Воспитывающий компонент. Традиции в семье, в организации семейного стола.

IV направление. «Основы личной безопасности и профилактики травматизма».

Обучающий компонент. Правила безопасного поведения в быту, на улице.

Воспитывающий компонент. Сознательное отношение у дошкольников по безопасности жизнедеятельности.

V направление. «Культура потребления медицинских услуг».

Обучающий компонент. Обращение с лекарственными препаратами. Знание о пользе и вреде медикаментов.

Воспитывающий компонент. Устойчивые знания по применению лекарства только по назначению врача, родителей и в присутствии родителей.

КОМПЛЕКСНО-ЦЕЛЕВАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

Разделы	Содержание	Ожидаемый результат
Самопознание	• **Мой организм.** Важно уточнить знания детьми названий и местоположения разных органов чувств и частей тела у себя, здоровье и болезнь.	Дети могут назвать органы и части тела. Чем отличается здоровый человек от больного.
Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний	• **Гигиена тела.** Кожа, Функциональное назначение. Уход за кожей, волосами и ногтями. • **Гигиена полости рта.** Общее представление о ротовой полости. Уход за зубами. • **Гигиена деятельности и двигательной активности.** Режим дня. Активный и пассивный отдых. Сон. Гигиена органов зрения, слуха. • **Профилактика инфекционных заболеваний.** Микромир: микробы. Взаимодействие человека с	Ребенок должен быть опрятным, регулярно выполнять гигиенические процедуры, поддерживать в чистоте игрушки в группе и дома. Дошкольник должен иметь навыки правильной чистки зубов, сформированную привычку чистить зубы 2 раза в день, вовремя лечить кариес. Ребенок должен соблюдать режим дня, уметь распознавать признаки утомления, в том числе и зрительные. Дошкольник должен иметь сформированные стереотипы мытья рук перед любым

	микромиром «Хорошие» и «Плохие» микробы. Представление об инфекционных заболеваниях. Способы «пассивной» защиты от болезни: мытье рук, чесночная и луковая терапия.	приемом пищи, уметь использовать «пассивную защиту» (отдельная посуда, мытье рук), знать для чего делают прививки.
Питание и здоровье	• **Питание — основа жизни.** Важнейшие пищевые источники, как происходит пищеварение. Представление об основных пищевых веществах, их значение для здоровья. Непереносимость отдельных продуктов и блюд. Правила поведения за столом. • **Гигиена питания.** Мытье овощей и фруктов. Правила ухода за посудой.	Ребенок должен уметь соблюдать элементарные правила режима питания, пользоваться столовыми приборами. Ребенок к 7 годам должен уметь мыть посуду, иметь навыки обработки фруктов и овощей перед употреблением.
Основы личной безопасности и профилактики травматизма	• **Безопасное поведение на дорогах.** Основные ситуации: переход улицы, середина проезжей части улицы, «Родители с детьми». • **Бытовой и уличный травматизм.** Опасные факторы современного жилища, игровой площадки. Опасность при игре с острыми предметами. Опасность открытого окна, катание на перилах. Элементарные правила безопасности при катании на санках, велосипеде, самокате. Оказание первой помощи при ссадине, царапине. • **Поведение в экстремальных ситуациях.** Экстремальная ситуация, связанная с незнакомым человеком. Правила поведения при пожаре. Вызов экстренной помощи : 01, 02,	Ребенок должен оценить ситуацию на дороге, переключаться на самоконтроль. Ребенок должен распознавать опасные зоны на улице, получение травмы, ожога, избегать их. Применять на практике правила безопасности при катании на санках и велосипеде. Уметь оказывать помощь себе и другим при простых травмах. Уметь распознавать негативные реакции животного, насекомого. Ребенок должен освоить три модели поведения экстремальной ситуации: «Зови на помощь», «Принимай меры самостоятельно». Уметь выполнять последовательные действия по эвакуации при возникновении пожара. Владеть навыками по самоспасению, когда поведение

	03, 04, службы спасения (112)	незнакомого человека кажется опасным.
Культура потребления медицинских услуг	• **Обращение с лекарственными препаратами.** Польза и вред медикаментов. Осторожное обращение с лекарствами, которые хранятся дома.	Ребенок должен знать, что применять лекарства только по назначению врача, родителей и в присутствии родителей, не пробовать неизвестные таблетки.

ПРИНЦИПЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С СЕМЬЕЙ

1. **Принцип партнерства, взаимопонимания и доверия** — принцип без которого все попытка наладить отношения с родителями оказываются безуспешными. Понимать и доверять друг другу значит направить совместные действия на воспитание у ребенка потребности в здоровом образе жизни. Чем чаще педагог жалуется на неудачи и неумения ребенка, тем тяжелее найти взаимопонимание и поддержку со стороны родителей. В конечном счете, педагог «расписывается» в бессилии и своей некомпетентности.

2. **Принцип «Активного слушателя»** - это умения педагогов «возвращать» в беседе родителям то, что они вам поведали, при этом обозначив их чувства.

3. **Принцип согласованности действий**. Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы педагогами и родителями между собой, в противной ситуации ребенку невозможно усвоить правила здорового образа жизни.

4. **Принцип самовоспитания и самообучения**. Ребенок чувствует как никто другой обман со стороны взрослого. Потерять доверие со стороны ребенка очень легко, завоевать трудно и почти невозможно, если его постоянно обманывают: «Говорят не кури, а сами курят». Педагоги и родители должны признать свои вредные привычки и постараться от них избавиться.

5. **Принцип ненавязчивости**. Благодаря этому принципу педагоги и родители могут себя чувствовать партнерами в воспитании у дошкольников здорового образа жизни.

6. **Принцип жизненного опыта**. Не бойтесь поделиться своим опытом и выслушать опыт родителей, возможно в совместных действиях он пригодится, и вы не набьете лишних «шишек» в общении с детьми.

7. **Принцип безусловного принятия.** Вместе с родителями обсудите эту тему: «Безусловно, принимать ребенка — значит любить его не за что, что он красивый, умный, способный, отличник и т.д., а просто так, за то, что он есть!» Вы почувствуете, как родители проникнуться к вам не только уважением, но и признанием за то, что вы Педагог с большой буквы.

ЭТАПЫ РАБОТЫ С СЕМЬЕЙ

№ п/п	Этапы	Задачи
1	2	3
1.	**Подготовительный (ознакомительный)**	Заинтересовать и побудить родителей включиться в учебно-воспитательный процесс по формированию здорового образа жизни, узнать как можно больше о ДОУ, которые посещает их ребенок.
2.	**Просветительский**	Совершенствование содержания и образования в ДОУ в соответствии с реализуемой программой развития «Формирование здорового образа жизни в совместной деятельности с семьей»: • подбор методических рекомендации по созданию здоровьесберегающей среды; • распространение лучшего опыта семейного воспитания; • подбор литературы по ЗОЖ в библиотеке.
3.	**Совместной деятельности с семьей.**	• формирование взаимопомощи с семьей в воспитании и занятиях с детьми; • подчеркивание роли отца в воспитании детей; • проведение семейных праздников, акций, с обеспечением возможности совместного участия родителей и детей; • обогащение совместной деятельности родителей и детей в формировании участков для двигательной активности.

ФОРМЫ РАБОТЫ С СЕМЬЕЙ

№ п/п	Формы	Виды
1	2	3
1.	**Интерактивная**	• анкетирование; • интервьюирование; • дискуссия; • консультации специалистов.
2.	**Традиционная**	• родительские собрания «Мы за здоровый образ жизни» • семейные спортивные соревнования; • акция «Здоровый образ жизни»; • вечера развлечений «В гостях у доктора Айболита».
3.	**Просветительская**	• выпуск бюллетеней, информационных листков; • стенд «Здоровье с детства»; • уголок в группе.

ФОРМЫ И ВИДЫ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ В СЕМЬЕ И ДОУ

№ п/п	Формы работы	
	В детском саду	**В семье**
1.	Беседы педагога с детьми: • о формировании культурно-гигиенических навыков; • организации питания.	Беседы отца и матери: • «Вкусные посиделки»; • чистота тела; • организация сна; • мои чистые игрушки; • я люблю комнатные растения.
2.	Образовательные мероприятия: • физическая культура; • динамический час. Праздники, развлечения: «Папа, мама и я — спортивная семья», «Мы за здоровый образ жизни».	Оздоровительные традиции в семье: • ходим в бассейн; • на лыжах, в походы. Оздоровительные игры в семье: • профилактика осанки; • зрения; • плоскостопия; • игры для предупреждения гиподинамии.
3.	Чтение художественной литературы.	Чтение художественной литературы.
4.	Просмотр телепередач	Просмотр телепередач в выходные дни программы «Здоровье».

5.	Беседы об интересных спортсменах г.Ярославля, Российской Федерации	Посещение городских мероприятий: • футбольные матчи; • мотокроссы; • все виды соревнований, проходящих в городе
6.	Прогулки с педагогом.	Организация игр во время совместных походов: • этюды на выражение удовольствия и радости; • «Замри», «Кто позвал», «Слушай звуки», «Петушиный бой».
7.	Акция «Здоровый образ жизни» • подготовка наглядного материала.	Непосредственное участие родителей в акции.
8.	Познавательное развитие: • беседы о ЗОЖ; • рассказы из личного опыта; • беседы медицинской сестры	Беседы отца: • я веду здоровый образ жизни. Беседы матери: • я веду активный и подвижный образ жизни; • физические качества отца.
9.	Проведение тематических мероприятий по ЗОЖ «В гостях у Доктора Айболита».	Посещение библиотеки, спортивного магазина.
10.	Тематические мероприятия: • выставки • марафон «Мой выбор»	Тематические мероприятия в городе: • посещение игры по футболу
11.	Информационное поле для детей: • выпуск брошюр, плакатов; • анкетирование; • интервьюирование.	Информационное поле для родителей: • непосредственное участие в выпуске плакатов; • газет (подкрепление фотографиями из семейного архива); • анкетирование;

СОВМЕСТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ ПО СОЗДАНИЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ В ДЕТСКОМ САДУ И ДОМА

Одной из главных задач детского сада является усиление связи между повседневной воспитательно-образовательной работы с детьми и процессом воспитания ребенка в семье.

Разумные поручения, задания и т. п., которые дошкольники должны выполнять дома (но не повторять, не копировать, что делалось в группе), направлены на повышение самостоятельности, творческой активности детей и активизацию взрослых членов семьи.

Неповторимая эмоциональная атмосфера семейных отношений, постоянство и длительность общения детей и взрослых в самых разных жизненных ситуациях, все это оказывает сильнейшее воздействие на впечатлительного, склонного к подражанию дошкольника.

Очень важными для формирования личности ребенка являются общественные убеждения взрослых членов семьи, отношения дружбы и взаимоуважения между ними, умение родителей организовывать содержательную жизнь и деятельность детей. На этой основе создается педагогически ценное общение взрослых и детей.

Содержание работы детского сада с семьей должны быть тесно связано с содержанием воспитательно-образовательной работы с детьми.

ОБЩАЯ СТРАТЕГИЯ ПО СОЗДАНИЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ В ДЕТСКОМ САДУ И ДОМА

В семье	В ДОУ
1. По мере материальной возможности позаботится о создании условий для физического развития детей.	1. В группе создавать условия для свободной двигательной деятельности детей.
2. Приобрести несколько настольно-печатных игр (учитывая возраст детей) по формированию привычки к здоровому образу жизни.	2. Пропагандировать среди родителей игры и игрушки, являющиеся педагогически ценными. Разъяснять родителям негативное воздействие отдельных видов игрушек на психику и развитие детей.
3. Заранее согласовывать выполнение режима дня дома в выходные дни.	3. Пропагандировать опыт по воспитанию полезных привычек, как основу становления характера ребенка.
4. Вспоминать о своем детстве и рассказывать какими видами спорта вы любили заниматься, в какие подвижные игры вы играли со сверстниками.	4. Оказывать постоянное внимание и проявлять уважение к выбору подвижных игр. Привлекать детей, обучающихся в различных спортивных секциях к взаимообучению сверстников.
5. Создавать благоприятную гигиеническую обстановку, предусматривающую систематическое проветривание и поддержание температуры воздуха +20 +22 °С.	
6. Дома оборудовать рабочее место ребенка, правильно расположив его по отношению к окну.	6. Соблюдение требований СанПиН по организации жизни детей в ДОУ.
7. Добиваться самостоятельного выполнения детьми всех гигиенических процедур.	
8. Уделять особое внимание культуре поведения ребенка за столом.	
9. Осуществлять закаливающие процедуры с использованием воды, воздуха, солнечных лучей в соответствии с состоянием здоровья, рекомендации врача:	
- условиями домашних условий	- условиями образовательного учреждения

10. Создание детской библиотеки энциклопедической литературы, содержание которой способствует формированию у детей привычки к здоровому образу жизни.	10. Пропагандировать среди родителей детской литературы, являющейся педагогически ценной.
11. Личный пример взрослых родителей и педагогов — мы за здоровый образ жизни: отказ от вредных привычек; участие в спортивных соревнованиях; пешеходные прогулки; здоровое питание; соблюдение режима дня; двигательная активность и т.п.	
12. По мере возможности расширять сферу реальных контактов с людьми, ведущими здоровый образ жизни.	12. Обогащать знания детей о жизни и деятельности людей, ведущих здоровый образ жизни.

СЕМЕЙНЫЕ ТРАДИЦИИ

Соблюдение и обогащение семейных традиций одно из направлений нашей Программы.

Цель данного направления: взаимодействие педагогов дошкольного учреждения с родителями, которое предполагает обмен мыслями, чувствами, переживаниями; а также повышение педагогической культуры родителей, т.е. сообщение им знаний, формирование у них педагогических умений, навыков, рефлексивного отношения к себе как педагогам.

Задачи взаимодействия с семьей.

- Продолжать формировать у дошкольников привычку к здоровому образу жизни;
- Укреплять и охранять здоровье детей;
- Развивать способность устанавливать простейшие связи между совершаемыми действиями и состоянием здоровья;
- Сообщать родителям о значении стиля общения с детьми для их развития.

У каждого взрослого человека есть такие воспоминания о детстве, которые наполняют душу несравнимым ни с чем теплом. Самое лучшее нам хочется «взять с собой» во взрослую жизнь, продолжать лучшие семейные традиции. Предлагается в ходе изучения социального статуса семьи, поинтересоваться и семейными традициями семей воспитанников детского сада, это поможет в проведении праздников в ДОУ, обозначит формы работы с семьей в течение года, в совместных мероприятиях, проводимых в детском учреждении, родители поделятся свои опытом по сохранению и продолжению семейных традиций.

№ п/п	Традиция	Содержание
1.	Семейный стол	Взрослые должны есть вместе с детьми, чтобы создать дружескую атмосферу, научить детей расслабляться, отдыхать.

		Своей культурой общения, доброжелательностью они создают условия, благодаря которым хорошие манеры поведения за столом, положительное отношение к здоровой пище вырабатываются достаточно быстро и усваиваются детьми на всю жизнь.
2.	Мы ходим в походы	Эта традиция «для ума и тела». Во время прогулок есть возможность поговорить с ребенком на интересующие его темы.
3.	Лыжные прогулки	В развитии и формировании у ребенка привычки к здоровому образу жизни большое значение имеет физическое воспитание, укрепление сил и здоровья, выработка правильной осанки и санитарно-гигиенической культуры.
4.	Мы ходим в бассейн	Во-первых, это общение с семьей. Во-вторых, бассейн — первое средство, чтобы укрепить иммунитет, повысить общую сопротивляемость организма инфекциям, улучшить кровообращение и вывести из организма все шлаки.
5.	Праздники семьи	Общение с ребенком согласно принципам Ю. Б. Гиппенрейтер: • Безусловное принятие • Законы «зоны ближайшего развития» • Давайте вместе • Передавать ответственность детям • Позволять вашему ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взрослеть, становится «сознательным» - «Активное слушание»
6.	Совместное чтение	Ежедневное чтение художественной литературы способствует не только интеллектуальному развитию ребенка, но и воспитывает бережное отношение, любовь к членам семьи. Ребенок получает опыт о выборе литературы для чтения, учиться слушать и слышать. Голос матери, отца, близких на всю жизнь сохранится в памяти, воспоминания о совместно проведенном времени поможет в воспитании уже своих детей.
7.	Походы в кинотеатры	Сближение отношений ребенок, родитель. Ребенок делится своими впечатлениями о просмотренном, родители объясняют то, что ребенок не понял. Активно развивать фантазирование, в процессе которого ребенок включает себя и своих близких в цепь самых невероятных событий. Грамотное использование взрослыми этих возможностей ребенка будет способствовать его нравственному и познавательному развитию. Необходимо обсуждать с ребенком его фантазии, включаться в них, предлагать повороты сюжетных линий, давать нравственные оценки поступкам героев.
8.	Посещение выставок	Продолжать обогащать впечатления детей.

Общаясь с родителями, мы делимся своими традициями, которые сохраняются и обогащаются коллективом детского сада, например: «Сладкий час», «Театральная пятница», «Наша коллекция», «День рождения детского сада», «Встреча Нового года», «День рождения только раз в году», «В гостях у доктора Айболита» и другие.

Сохранение и продолжение семейных традиций актуально и необходимо, так как одной из главных проблем отношений между детьми и взрослыми считаем отсутствие преемственности поколений.