

Учительский журнал

СМИ: ЭЛ № ФС 77 – 82562

ISSN: 2782 – 4209

Всероссийское педагогическое издание

Авторские статьи педагогов

Всероссийские конкурсы:
«Современный учитель»
«Современный воспитатель»
«Педагогические находки»

УДК 371.321.1(051)
ББК 74.202.701
Авт. знак: У92



Мы – за здоровье

Вера Петровна Корчагина, старший воспитатель, МБДОУ – детский сад «Березка»
с. Шипуново,
658391, Россия, Алтайский край, Шипуновский район, с. Шипуново,
ул. Строительная 2, А

Надежда Ивановна Подлипенская, воспитатель, МБДОУ – детский сад «Березка» с.
Шипуново, 658391, Россия, Алтайский край, Шипуновский район, с. Шипуново,
ул. Строительная 2, А

Аннотация

Статья обобщает практический опыт работы МБДОУ – детского сада «Березка» села Шипуново Шипуновского района Алтайского края по совместной с семьями воспитанников по приобщению к здоровому образу жизни. Авторы раскрывают эффективные формы совместной работы с родителями по воспитанию у дошкольников ценностей здорового образа жизни через проведение родительских собраний и дней здоровья.

В заключении сделаны выводы, что работа детского сада с родителями по формированию здорового образа жизни дошкольников является эффективной, так как она построена на основе тесного сотрудничества.

Ключевые слова

Здоровье, здоровый образ жизни, родительское собрание, день здоровья.

«Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»

В.А. Сухомлинский

Здоровье является одной из важнейших ценностей человеческой жизни. Но человек устроен так, что не думает о своем здоровье, когда здоров, а начинает беспокоиться, если заболевает. Как научить заботиться о своем здоровье ребенка с ранних лет, чтобы здоровый образ жизни стал нормой уже взрослого человека? Именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья, происходят созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, повышается устойчивость к внешним воздействиям, формируются движения, осанка, приобретаются физические качества, вырабатываются начальные гигиенические навыки и навыки самообслуживания. Приобретаются привычки, представления, черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Работа по воспитанию ценностей здорового образа жизни - это целенаправленная, спланированная работа всего коллектива нашего детского сада, и она невозможна без совместной работы с родителями. Мы выбрали актуальные для нашего коллектива формы работы: дни открытых дверей, совместные с родителями праздники и досуги; день здоровья; выпуск газеты; родительские собрания; индивидуальные беседы и консультирование специалистами ДОУ; анкетирование; папки-передвижки; информационные стенды; рекомендации; фотовыставки и другое. И сегодня мы остановимся на примере одной из групп.

День здоровья в детском саду – это комплекс интересных мероприятий на весь день, целью которого является поддержание положительной мотивации к здоровому образу жизни у дошкольников и родителей.

«Спешите, спешите, спешите скорей,
Проводим для вас день открытых дверей,

Вы к нам приходите, на нас поглядите
Мы будем для вас детский сад представлять
Откроем вам двери и сердце в придачу,
Поверьте, общение будет удачным»

Таким объявлением мы зазывали своих родителей на день здоровья в детском саду. Родители могли заглянуть на любой из режимных моментов. Хочется коротко рассказать о том, как это происходило.

08:00-08:30 «Утро новых встреч и пожеланий»

Ребята обменивались приветствиями, желали друг другу здоровья, удачи, хорошего настроения, делились новостями, находили занятия по интересам.

08:30-08:50 «Здоровые зубки - залог здоровья»

Показ презентации «Здоровые зубки - залог здоровья», подготовленной врачом стоматологом, которую она провела вместе со своим сыном, воспитанником нашего детского сада. Ребята охотно участвовали в дискуссии, где обсуждались такие вопросы: для чего нужны зубы, строение зубов, их назначение, какими зубами мы откусываем пищу и пережевываем, почему происходит разрушение зубов и отчего появляются в них дырочки, как нужно правильно ухаживать, какая пища полезна для зубов, а какая вредна. Весь материал демонстрировался на красочных слайдах в игровой форме. С большим интересом ребята рассматривали учебный муляж и показывали на нём как правильно и последовательно чистить зубки щёткой.

8:50-9:00 «Папа, мама не ленись, на зарядку становись!»

Под бодрую, весёлую музыку гости делали зарядку вместе со своими детьми. Ребята не только сами чётко выполняли все упражнения, понимая ответственность, но и поглядывали за качеством выполнения родителей.

9:00-9:15 «Завтрак чемпиона»

Дегустация блюд. Родители могли понаблюдать за аппетитом своих детей и сами отведать детсадовской каши «Дружба», само название которой, призывало – «Кашу «Дружбу» скушать нужно». Пожелав всем приятного аппетита, воспитатель рассказала о том, как необходим и важен полноценный завтрак для ребёнка и самый наилучший завтрак – это каша – источник многих полезных элементов, витаминов и минералов. Познакомила родителей с технологическими картами, где расписана энергетическая ценность каждого продукта в граммах, это позволяет рассчитать необходимые килокалории для ребёнка каждого возраста, что учитывается при создании меню.

16:00-16:40 Спортивное развлечение «Здоровым быть – здорово!»

Здесь родители стали не только зрителями, но и участниками. Цель у всех была одна - добраться до страны «Здоровей-ка», минуя станции: «Будь внимателен», «Оздоровливающая», «Витаминная», «Спортивная», «Игровая». На них приходилось выполнять различные задания, показывать свои знания (этикет поведения за столом, умение делать оздоровливающий массаж, ловко и быстро сортировать овощи и фрукты, соревноваться в умении быстро передавать мяч, осторожно забрасывать его в корзину, ловко орудовать с обручем и т. д.). Всё бы ничего, да участникам мероприятия постоянно строила козни и уловки «Простуда», пытаясь «заразить детей», ослабить их стремление к победе. И какого было удивление обеспокоенного доктора «Пилулькина», когда прибыв в страну «Здоровей-ка» оказались все здоровы и счастливы. Только сплочённость, воля, умение преодолевать трудности, осторожность помогли всем не поддаться «Простуде» и победить.

Еще одно из совместных мероприятий, проведенных в группе - родительское собрание по теме «Роль родителей и детского сада в приобщении детей к здоровому образу жизни». Накануне было проведено анкетирование, которое помогло больше узнать о воспитании здорового ребенка в семье, выпущена стенгазета «Здоровый образ жизни», объявлен конкурс на лучшую семейную газету по здоровому образу жизни. Перед началом собрания для родителей была проведена экскурсия в спортивный зал,

где инструктор по физической культуре познакомила со спортивным оборудованием, используемым на занятиях. Взрослые имели возможность посмотреть тренажерный зал, в котором ведется работа с часто болеющими детьми, получить ответы на интересующие вопросы. А в группе их ждало знакомство с физкультурным уголком «Здоровячок», большая часть оборудования которого изготовлена из подручного материала. На обозрение был представлен видеоролик «Блиц-опрос», родители услышали, как дети рассуждают на непростую для них тему, и пришли к выводу: для того, чтобы ребенок был здоров – необходимо прививать здоровый образ жизни. Для этого были выделены главные рецепты здоровья и провозглашены 10 заповедей – соблюдение режима дня, регламентируемые нагрузки, пребывание на свежем воздухе, занятия физической культурой и спортом, двигательная активность, полноценное питание и теплый, доброжелательный климат в семье. Также родители поделились опытом в приобщении к здоровому образу жизни, представили подушечки для релаксации, яркие «Саше» с лечебными травами, бусы в виде забавных человечков из «киндер сюрприза» для профилактики простудных заболеваний. Но самым приятным для взора был стол под названием «Полезные лакомства для детей».

А какие интересные стенгазеты представили семьи воспитанников! Одни из них пропагандировали здоровый образ жизни, другие раскрывали рекламный замысел, третьи носили просветительский характер.

В группе была создана «Копилка полезных советов», в нем нашли место не только консультации и памятки специалистов детского сада, но и заметки родителей: «Витамины для детей», «Здоровые зубы – залог здоровья», «Играйте вместе с детьми» и др.

Это лишь небольшая часть проделанной работы. Хочется, чтобы здоровый образ жизни был внедрен в каждую семью воспитанников, ведь 9/10 нашего счастья основано на здоровье. Работа детского сада с родителями по формированию здорового образа жизни дошкольников является эффективной, так как она построена на основе сотрудничества, а методы работы с родителями способствовали их личной заинтересованности в её результатах. Ведь не зря, русская пословица гласит: «Ребенок учиться тому, что видит у себя в доме».

Список литературы

1. *Елжова Н.В.* Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении, Ростов на Дону: Феникс, 2011. – 215 с.
2. *Новикова И.М.* Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников, для работы с детьми 5-7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. - 96 с.
3. *Югова М.Р.* Воспитание ценностей здорового образа жизни у детей 3-7 лет: планирование, занятия, игры - Волгоград: Учитель, 2016. – 137 с.

Учительский журнал

Всероссийское педагогическое издание

СЕРТИФИКАТ

подтверждает, что

Корчагина Вера Петровна

старший воспитатель

МБДОУ - детский сад «Березка» с. Шипуново
Алтайский край, Шипуновский район, с. Шипуново

является автором статьи

Мы за здоровье

во Всероссийском педагогическом издании «Учительский журнал» www.teacherjournal.ru

Журнал зарегистрирован в Российской книжной палате (Национальном центре)

Международный стандартный номер сериального издания ISSN: 2782 – 4209

Авторский знак У92, УДК 371.321.1(051), ББК 74.202.701

Свидетельство о регистрации СМИ Эл № ФС77- 82562 от 30.12.2021

Статья прошла проверку на плагиат и редакционную экспертизу ООО «Современный урок»

Лицензия на образовательную деятельность № 041875 от 29.12.2021, г. Москва

Главный редактор
Кожин В.В.



Серия БА № 3283
от 13.05.2024