

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад № 189

Принят
Педагогическим советом
МБДОУ – детского сада № 189
Протокол от 30.08.24 № 1

Утверждаю
Заведующий МБДОУ – детского сада № 189
Гребень С.А.
Приказ от 30.08.24 № 143



**План взаимодействия детского сада и семьи
по формированию здорового образа жизни
детей дошкольного возраста**

Екатеринбург, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основной целью взаимодействия 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 настоящего плана — организация в ДОУ и семье целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей и формирование его у дошкольников. 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.

Работа по формированию здорового образа жизни позволяет сформировать функциональную систему, 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, охраны зрения, знания о своем организме, полезности продуктов, профилактика плоскостопия;
- уровень физической подготовленности, соответствующий возрастным нормативам.

Поэтому очень важно оказывать необходимую помощь родителям, привлекать их к участию в совместных физкультурных мероприятиях — физкультурных досугах и праздниках, походах.

Задачи работы по взаимодействию детского сада и семьи:

- содействовать укреплению здоровья дошкольников;
- формировать у дошкольников представление об ответственности за собственное здоровье;
- обеспечить дошкольников необходимыми технологиями, позволяющими сохранить и укрепить здоровье;
- обогащать знания дошкольников о здоровом образе жизни через различные виды деятельности;
- расширить и разнообразить взаимодействие ДОУ и родителей по формированию здорового образа жизни детей.

Принципы взаимодействия с семьей

1. *Принцип партнерства, взаимопонимания и доверия* — принцип, без которого все попытки наладить отношения с родителями оказываются безуспешными. Понимать и доверять друг другу значит направить совместные действия на воспитание у ребенка потребности в здоровом образе жизни.

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.* Возможность поделиться своим опытом и выслушать опыт родителей, возможно в совместных действиях он пригодится.

Формы работы с семьей

1. Интерактивная

- анкетирование;
- интервьюирование;
- дискуссия;
- консультации воспитателей и специалистов.

2. Традиционная

- родительские собрания «Профилактика гриппа и ОРВИ»;
- семейные спортивные соревнования;
- акция «Будем здоровы»;
- развлечения «Путешествие в страну Неболейка».

3. Просветительская

- выпуск бюллетеней, информационных листов;
- информация на стенде «Для вас, родители» в группе;
- страница на сайте «Здоровые дети в здоровой семье».

ОБЩАЯ СТРАТЕГИЯ ПО СОЗДАНИЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ В ДЕТСКОМ САДУ И ДОМА

В семье	В ДОУ
1. По мере материальной возможности позаботиться 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. Разъяснить 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 детям, какими видами спорта родители любили заниматься, в какие подвижные игры играли со сверстниками в детстве.	4. Оказывать постоянное внимание и проявлять уважение к выбору подвижных игр. Привлекать детей в различные спортивные секции.
5. Создавать благоприятную гигиеническую обстановку, предусматривающую систематическое проветривание и поддержание температуры воздуха.	
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, рекомендациями врача:	

10. Создание детской библиотеки энциклопедической литературы, содержание которой способствует формированию у детей привычки к здоровому образу жизни.	10. Пропагандировать среди родителей образцы 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, спортсменах.

ФОРМЫ И ВИДЫ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ В СЕМЬЕ И ДОУ

№ п/п	Формы работы	
	В детском саду	В семье
1.	Беседы педагога с детьми: <ul style="list-style-type: none"> • формирование культурно-гигиенических навыков; • организации питания. 	Беседы отца и матери: <ul style="list-style-type: none"> • «Вкусные посиделки»; • чистота тела; • организация сна; • мои чистые игрушки; • я люблю комнатные растения.
2.	Образовательные мероприятия: <ul style="list-style-type: none"> • физическая культура; • динамический час. Праздники, развлечения: «Папа, мама, я — спортивная семья», «Мы за здоровый образ жизни».	Оздоровительные традиции в семье: <ul style="list-style-type: none"> • ходим в бассейн; • ходим на лыжах, в походы. Оздоровительные игры в семье: <ul style="list-style-type: none"> • профилактика осанки; • профилактика нарушений зрения; • профилактика плоскостопия; • игры для предупреждения гиподинамии.
3.	Чтение художественной литературы.	Чтение художественной литературы.
4.	Просмотр презентаций, мультфильмов	Просмотр телепередач в выходные дни программ по двигательной активности
5.	Беседы о спортсменах Российской Федерации, Свердловской области, города Екатеринбурга	Посещение городских мероприятий: <ul style="list-style-type: none"> • футбольные матчи; • все виды соревнований, проходящих в городе (Лыжня России, кросс нации и др.);
6.	Прогулки с педагогом.	Организация игр во время совместных походов: <ul style="list-style-type: none"> • этюды на выражение удовольствия и радости; • Игры «Замри», «Кто позвал», «Слушай звуки», «Петушиный бой» и др.
7.	Акция «Здоровый образ жизни» <ul style="list-style-type: none"> • подготовка наглядного материала. 	Непосредственное участие родителей в акции.

8.	<p>Познавательное развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> • беседы о ЗОЖ; • рассказы из личного опыта; • беседы медицинской сестры 	<p>Беседы отца:</p> <ul style="list-style-type: none"> • я веду здоровый образ жизни. <p>Беседы мамы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • я веду активный и подвижный образ жизни; • физические качества отца.
9.	Проведение тематических мероприятий по ЗОЖ «В гостях у Доктора Айболита».	<ul style="list-style-type: none"> • Посещение библиотеки, спортивного магазина.
10.	<p>Тематические мероприятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выставки • марафон 	Спортивные тематические мероприятия города
11.	<p>Информационное поле для детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выпуск плакатов; • анкетирование (старший дошкольный возраст); • интервьюирование. 	<p>Информационное поле для родителей:</p> <ul style="list-style-type: none"> • непосредственное участие в выпуске плакатов; • газет (подкрепление фотографиями из семейного архива); • анкетирование.

ПЛАН РАБОТЫ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАНИКОВ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Месяц	Мероприятие	Ответственный	Отметка о выполнении
Сентябрь	Анкетирование родителей «Условия здорового образа жизни в семье».	Воспитатели групп, заместитель заведующего	
	Консультация «Семейный стол»	Заместитель заведующего	
	Консультация «Значение режима дня для сохранения и укрепления здоровья дошкольника»	Воспитатели групп	
	Папка-передвижка «Питание ребенка». Изготовление пособий «Витаминная горка». Информация в родительском уголке по теме «Витамины». Конкурс рисунков «Моя здоровая семья»	Воспитатели групп	
Октябрь	Презентация нетрадиционного оборудования по ФИЗО.	Воспитатели групп	
	Викторина с родителями «Витаминиада». Совместное изготовление родителей и детей альбомов с информацией о витаминах и коллажей. Памятка для родителей «Культура еды». Презентация альбомов, выполненных совместно с родителями, с информацией о витаминах.		
Ноябрь	Подбор материалов по теме «Дышим правильно». Консультация «Гимнастика маленьких волшебников».	Воспитатели групп	

	Спортивный праздник «По дорогам сказок». Памятка для родителей «Самомассаж носа».		
	Круглый стол для педагогов и родителей «Эмоциональное благополучие - залог здоровья детей»	Педагог-психолог	
Декабрь	Оформление информации для родителей «Я умываюсь» (иллюстративный материал)	Воспитатели младших групп	
	Консультация «Создание эффективной оздоровительной развивающей предметно-пространственной среды в домашних условиях»	Воспитатели средних групп	
	Консультация для родителей «Звуковое дыхание». Досуг «Зимние забавы» совместно с родителями.	Воспитатель подготовительной к школе группы	
Январь	Консультация для родителей «Движение – заряд бодрости и здоровья детей».	Воспитатели групп	
	Викторина для родителей «Спорт – это жизнь».		
	Консультация для родителей «В ДОУ и дома».		
	Совместное изготовление детьми и родителями фотогазеты «Мой выходной день».		
Февраль	Спортивный праздник «Мой папа – лучший самый!».	Воспитатели групп	
	Памятка для родителей «Веселая физкультура в квартире».		
	Рекомендации «Подвижные игры со словом».		
	Презентация газеты «Мой выходной день».		
	Составление альбома «Что мы делаем, чтобы наши дети не болели».		
	Родительское собрание «Мы за здоровый образ жизни»		
Март	Консультация «Семья и семейные традиции».	Воспитатели младших групп	
	Консультация «Сто тысяч почему о здоровье».	Воспитатели средних групп	
	Фотовыставка «Мы закаляемся».	Воспитатель подготовительной к школе группы	
Апрель	Развлечение «День здоровья».	Воспитатели младших и средних групп, заместитель заведующего	
	Акция «Здоровый образ жизни».	заместитель заведующего, Воспитатель подготовительной к школе группы	
Май	Оформление информации в родительском уголке «Схема чистки зубов».	Воспитатели младших групп	
	Совместная работа с родителями на участке по созданию игр на асфальте.	Воспитатели групп	

	Консультация «Рациональное питание».	Воспитатель подготовительной к школе группы	
	Анкетирование «Отношение родителей к здоровью и здоровому образу жизни своего ребенка».	Воспитатели групп, заместитель заведующего	