

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад № 189

Принят
Педагогическим советом
МБДОУ – детского сада № 189
Протокол от 27.08.25 № 1

Утверждаю
Заведующий МБДОУ – детского сада № 189
Гребень С.А.
Приказ от 27.08.25 № 178



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

Екатеринбург, 2025

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. 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 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	10. Пропагандировать среди родителей образцы детской литературы, являющейся педагогически ценной.

которой способствует формированию у детей привычки к здоровому образу жизни.	
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: • формирование 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, я — спортивная семья», «Мы за здоровый образ жизни».	Оздоровительные традиции в семье: • ходим в бассейн; • ходим на лыжах, в походы. Оздоровительные игры в семье: • 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: • футбольные матчи; • все виды соревнований, проходящих в городе (Лыжня России, кросс нации и др.);
6.	Прогулки с педагогом.	Организация игр во время совместных походов: • этюды на выражение удовольствия и радости; • Игры «Замри», «Кто позвал», «Слушай звуки», «Петушиный бой» и др.
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 мамы: • 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	Спортивные тематические мероприятия города
11.	Информационное поле для детей: • выпуск плакатов; • анкетирование (старший дошкольный возраст); • интервьюирование.	Информационное поле для родителей: • 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, зам. заведующего	
	Консультация «Семейный стол»	Зам. 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». Спортивный праздник «По дорогам сказок». Памятка для родителей «Самомассаж носа».	Воспитатели групп	
	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». Викторина для родителей «Спорт – это жизнь». Консультация для родителей «В ДОУ и дома». Совместное изготовление детьми и родителями фотогазеты «Мой выходной день».	Воспитатели групп	
Февраль	Спортивный праздник «Мой папа – лучший самый!». 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»	Воспитатели групп	
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, зам. заведующего	
	Акция «Здоровый образ жизни».	Зам. заведующего, Воспитатель под. 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 под. к школе группы	
	Анкетирование «Отношение родителей к здоровью и здоровому образу жизни своего ребенка».	Воспитатели групп, зам. заведующего	

