Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №67» компенсирующего вида

Выполнила: воспитатель

Исаева Ирина Валериевна

«Взаимодействие с семьей по формированию здоровьесбережения детей

старшего дошкольного возраста»

Проблема сохранения здоровья детей имеет глубокие исторические корни. Основоположник научной системы физического воспитания в России П.Ф. Лесгафт считал, что, для того чтобы быть физически образованным, еще недостаточно всю жизнь заниматься физическим трудом.

В соответствии с Законом РФ «Об образовании» здоровье детей относится к приоритетным направлениям политики государства. В «Концепции модернизации российского образования» определены новые социальные требования к системе российского образования, которые должны «…обеспечить равный доступ молодых людей к полноценному качественному образованию в соответствии с их интересами, склонностями и состояния здоровья».

Данные положения являются актуальными для нашего учреждения, так как контингент воспитанников – это дети с ограниченными возможностями здоровья. Состояние здоровья наших детей препятствует освоению образовательной программы вне специальных условий обучения и воспитания. Биологическое неблагополучие ребенка, являясь предпосылкой нарушения его взаимодействия с окружающим миром, обуславливает возникновение отклонений в его психическом развитии. Вовремя начатое и правильно организованное обучение ребенка позволяет предотвращать или смягчать эти вторичные по своему характеру нарушения.

Одно из направлений, по которому мною ведется работа по организации здоровьесберегающей деятельности – это работа с родителями.

Современная образовательная ситуация открывает новые возможности сотрудничества педагогов и родителей на принципах равенства, партнерства, равнозначности. Взаимодействие педагогов и родителей определяется главной и общей целью – воспитание здорового ребенка, развитие личности в целом. Этой цели подчинена вся работа, проводимая в группе с семьей.

Практический опыт работы с родителями, воспитывающими детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, показывает, что у подавляющего большинства из них есть искреннее желание максимально помочь своим детям, однако, зачастую они не знают, как развивать своего ребенка, чему и как его обучать.

Поэтому я старалась построить работу с родителями так, чтобы создать единое образовательное пространство для равноправного и заинтересованного партнерства.

Для этого, наряду с традиционными формами работы такими, как родительские собрания, дни открытых дверей, совместные занятия для детей и родителей, семинары-практикумы, круглые столы с привлечением специалистов детского сада (учителя-логопеда, учителя – дефектолога, инструктора по физическому воспитанию, инструктора по плаванию, педагога - психолога, инструктора лечебной физкультуры), консультации, я также использовала инновационные формы работы, которые предполагают:

- активную позицию родителей;

- партнерство с педагогами;

- инициативность в процессе сотрудничества и побуждения к действиям;

- применение в семейной среде.

Одной из инновационных форм взаимодействия с семьями воспитанников является детско-родительский клуб.

В в нашей группе был открыт детско-родительский клуб «Здоровячок», ведущей целью которого является сохранение физического и психического здоровья детей и родителей, гуманизация и гармонизация межличностных отношений всех участников образовательного процесса.

Основная задача всей проводимой работы — пробудить у родителей интерес к деятельности ДОУ и группы, убедить их в необходимости найти возможность для занятий физической культурой с ребенком дома, в целях профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.

В рамках реализации поставленных задач с родителями и детьми организуются практические занятия, на которых они приобретают теоретические и практические знания. При проведении заседаний клуба используются сюжетные, игровые, интегрированные формы:

- Круглый стол - «Выбор эмблемы клуба».

- Мастер- класс «Фитбол мячи»

- игровой практикум «Волшебный парашют»

- Спортивное развлечение «День семьи»

- Мастер-класс  «Расту, играю, развиваюсь»

- «Спортивное развлечение» по зимним видам спорта.

- Акция «Все на велосипед»

на каждой встрече предлагаются практические рекомендации по использованию здоровьесберегающих технологий в домашних условиях, а также буклеты с описанием коррекционных упражнений и игр.

 Благодаря деятельности клуба «Здоровячок» наладилась прочная взаимосвязь с семьями, повысился родительский интерес к содержанию физкультурно-оздоровительной деятельности в ДОУ, желание активно участвовать в ней и использовать приобретенные навыки и умения в семье. Одно из первых активных участий в жизни нашего клуба был выбор эмблемы клуба. Родители совместно с детьми представляли и защищали свою эмблему. Ну а победитель был выбран путем голосования.

На наши заседания приглашались и специалисты детского сада: педагог-психолог, инструктор ФИЗО, инструктор ЛФК. На каждое заседание клуба подбиралось музыкальное сопровождение.

Клуб «Здоровячок» помог активизировать и транслировать личный опыт отдельных семей, стимулировать детей и их родителей к поиску разнообразной информации. Опыт семьи одной воспитанницы, активных участников клуба «Здоровячок», был представлен на городском этапе областного конкурса «Я выбираю спорт как альтернативу пагубным привычкам» и заняли второе место. А еще семьи наших воспитанников приняли активное участие в проекте «Мы выбираем здоровье».

Опыт проведения заседаний клуба показывает: родители с удовольствием принимают в них участие, получают радость и удовлетворение. Ведь многие взрослые забывают, как можно играть, фантазировать и просто веселиться. Именно это мы и делаем все вместе на наших встречах. И надо видеть, как счастливы дети, что их мамы и папы играют с ними, ведь дома им почти всегда “некогда”.

Систематические заседания клуба, активная работа родителей со специалистами показали важность совместных занятий и игр с детьми, т. к. это благотворно влияет не только на их физическое развитие и психическое благополучие, но и позволяет гуманизировать детско-родительские отношения.

ЗАСЕДАНИЕ

ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКОГО КЛУБА

«ЗДОРОВЯЧОК»

«Расту, играю, развиваюсь»

**Задачи:**

развитие навыков группового взаимодействия;

познакомить родителей с разнообразием предметов, которые можно использовать для игр с ребенком;

воспитание познавательного интереса к освещенной теме.

**Форма проведения:** мастер-класс.

**Методические приемы:**  диалог, игры на сохранение здоровья, анализ результатов.

**Оборудование:** буклет, коробка, где лежат различные предметы, аудиокассета с записью спокойной музыки.

План мастер-класса:

- Активизация мыслительной деятельности, создание рабочего настроения.

- Установление контакта между участниками группы (игры на сплочение и объединение).

- Практическая часть.

- Подведение итогов, обратная связь.

**Ход мастер-класса:**

Приветствие. Добрый вечер уважаемые родители. Сегодня наше заседание пройдет в форме мастер-класса на тему «Расту, играю, развиваюсь». А как Вы думаете, что можно вложить в этот термин? (ответы родителей и детей: игра нужна для развития интереса к предмету, для развития познания, наблюдательности, умения). А могут ли игры быть на развитие здоровья? (ответы участников заседания: да конечно, да мы уже играли в прошлом году). Молодцы, конечно, мы уже играли и сегодня мы продолжим эту замечательную традицию.

 Надеемся, что Вы с нами будете согласны, что игру можно назвать восьмым чудом света, так как в ней заложены огромные воспитательные, образовательные и развивающие возможности. Еще А. С. Макаренко сказал: «Каков ребенок в игре, таков во многом он будет в работе, когда вырастет. Поэтому воспитание будущего деятеля происходит, прежде всего, в игре».

Прежде чем, мы с Вами приступим к играм. Скажите, пожалуйста, в какие игры Вы играете дома  со своими детьми?

***1Упражнение “Чемодан чепухи”.***

Цель: развитие коммуникабельности, навыков общения.

Ведущий выносит поднос или коробку, где лежат различные предметы клубки ниток, крупа, емкость с водой, емкость с песком, тесто, бумага, крышки, камешки, цветные карандаши, одноразовые платочки, карточки с изображением различных предметов для участников и для доски.

Участникам заседания предложить все это рассмотреть и подумать для чего, это нужно, и что с этим всем делать.

Я с вами согласна эти богатства или предметы мы с вами можем использовать для игр. Но сегодня нам понадобятся только некоторые предметы из этой коробки.

***2 упражнение: «Охраняем зрение».***

Огромное количество информации ребенок получает зрительно. Но, к сожалению, зрение современных детей очень перегружается. Ведь ни для кого не секрет, что многие родители зачастую не ограничивают время пребывания ребенка за компьютером и у телевизора. Не улучшают зрение и игры с мелкими деталями в сотовых телефонах и новомодных переносных приставках. Поэтому как никогда остро встает вопрос о профилактике зрительных заболеваний. Необходимо ежедневно выполнять комплекс специальных упражнений для профилактики близорукости.

Цель: снятие напряжения, уменьшение нагрузки на глаза.

Тренажер «Солнышко»

Для изготовления тренажера нужен материал темного цвета, из которого шьются две рукавички, или круги. Из желтой, красной или оранжевой материи вырезаются два кружка размером 4-5 см. Они нашиваются в центр ладонной поверхности рукавичек, или круга, снаружи (можно заменить на картонные круги).

Положение  рук «в стороны». 10-15 секунд поочередно сжимать и разжимать ладони. Дети переводят точку взора, держа голову неподвижно. Воспитатель контролирует выполнение задания, глядя в глаза детям.

Тренажер «Жмурки».

Необходимо сесть, зажмурить глаза на три-пять секунд, причем зажмуриваться нужно очень сильно. Потом глаза открыть и столько же подержать их открытыми. Повторить 6-8 раз.

Тренажер «Вверх-вниз».

Суть этого упражнения в медленном переводе взгляда с предмета, находящегося у потолка на предмет находящийся у пола и обратно. В это время нельзя двигать головой, она зафиксирована в одном положении. Повторить 8-12 раз.

Тренажер «Круг».

Круговые движения глаз сначала в одном направлении, потом — в другом. Голова остается неподвижной. Нужно сделать качественный полный круг глазными яблоками. Повторить 4-6 раз.

***3 Упражнение: «Тренируем стопу».***

Плоскостопие приносит ребенку много неприятностей. Лечить плоскостопие труднее, чем предупредить, поэтому главное внимание нужно уделять профилактике данного заболевания. Для профилактики плоскостопия применяем нестандартное оборудование из нашей коробки: цветные карандаши и платочки.

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему, укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

«Ловкие пальчики».

- Упражнение выполняется босиком. Необходимо пальцами правой ноги поднять и перенести в корзинку карандаши красного цвета. А пальцами левой ноги – зеленого цвета. Руками помогать нельзя.

- Следующее упражнение выполняется в паре. Один участник разворачивает и кладет на пол платочек, второй участник собираем платок пальцами ног, без помощи рук и кладет его в корзинку. За время звучания музыки необходимо собрать как можно больше платочков.

***4 Упражнение: Правильная и красивая осанка*** – ключ к здоровью.

Наши дети контролируют осанку  во время физкультурных занятий без напоминания. И сейчас я предлагаю вам упражнение для красивой осанки.

 «Стойкий оловянный солдатик»

Цели:развитие умения сохранять равновесие, формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.

Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно оловянному солдатику. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик?

И.п.: встать на колени, руки плотно прижать к туловищу. Наклониться назад, как можно ниже, держать спину прямо, а затем выпрямиться. Повторить 3 раза. Сесть на пятки, отдохнуть.

 «Ах, ладошки, вы, ладошки!»

Цели:формирование правильной осанки, координация движений верхних конечностей.

И.п.: встать прямо и, заведя руки за спину, соединить ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположить кисти рук так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти нужно приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживать позу и произносить:

«Ах, ладошки, вы, ладошки!    Это нужно для осанки, это точно!

За спиною спрячем вас!            Без прикрас!»

Медленно опустить руки вниз, встряхнуть кистями рук и выполнить спокойный выдох.

***5 Упражнение: «Учимся расслабляться».***

Переутомление, нервное напряжение вредит нашему организму. Надо всегда помнить заповедь Гиппократа «Не навреди!» Приемы самомассажа проводят в такой последовательности: поглаживание, растирание, разминание и вибрация (потряхивание). Продолжительность самомассажа для детей 5-7 минут.

Цель: закаливание и оздоровление детей, снятие мышечного напряжения, повышение сопротивляемости организма простудным заболеваниям, создание чувства радости и хорошего настроения.

Я предлагаю вам выполнить вместе со мной  мимическую зарядку.

Мимическая зарядка.

Здесь живет Хмурилка (нахмуриться, указательные пальцы возле сведенных бровей)

Здесь живет Дразнилка (упр-е «Буратино», показ языка)

Здесь живет Смешилка (указательные пальцы на щеках, улыбнуться)

Здесь живет Страшилка (глаза широко открыть, руки вперед, пальцы растопырить, рот открыть)

Это носик – Бибка (указательные пальцы на кончике носа)

Где твоя улыбка? (улыбка).

Здесь живет Хмурилка (массируют точки на лбу между бровями)

Здесь живет Дразнилка (массаж точки на крыльях носа)

Здесь живет Смешилка (массаж точки под нижней губой и подбородком)

Здесь живет Страшилка (широко раскрывая рот, вытащить язык, при этом потягивать мочки ушей сверху вниз,)

Это носик – Бибка (поочередно подушечками указательных пальцев касаться кончик носа)

Где твоя улыбка? (подушечками указательных пальцев массировать точки в углах рта).

В конце заседания родителям и детям вручаются буклеты.

**1**

**2**

**3**

**4**

**5**

-**понятность и познавательность излагаемой темы** (5- все доступно, 1 – трудно к восприятию)

-**оформление и содержание мастер-класса** (5 – красочно, доступно; 1 – оснащение на низком уровне не позволяет понять тему)

-**достаточность деятельности участников** (самооценка) (5 – предоставлена возможность участвовать в полной мере, 1 – не предоставлена возможность к участию)

-**психологический климат на мастер-классе** (5 – симбиоз взаимодействия реализован полностью, 1 – испытывали дискомфорт общения и давление)

  