**Организация взаимодействия с семьей в целях укрепления и сохранения здоровья воспитанников**

Ход проведения.

- Добрый день, уважаемые педагоги! Сегодня мы рады видеть вас на нашем семинаре. Вы станете участниками мероприятия, в процессе которого познакомитесь с опытом работы нашего ДОУ по проблеме здоровьесбережения, получите советы и рекомендации, а так же примите участие в практической деятельности.

- Начать нашу встречу мне  хотелось бы со знакомства. **«Давайте познакомимся».**

У меня есть детские ладошки. Это наши воспитанники приветствуют Вас. Предлагаю превратить их в визитные карточки. В центре ладони написать свое имя, как бы вы хотели, чтобы к вам  сегодня обращались, а на пальцах пропишите 5 лучших качеств характеризующих вас.

Предлагаю приколоть визитку  на бейджик.

 - Итак, мы с вами познакомились, и можем начать работу нашего семинара.

**О ценности здоровья для человека. Упражнение “Воздушный шар**”

 Предлагаю вам попутешествовать на воздушном шаре, который летит над землей. Вокруг Вас ярко светит солнце, проплывают пушистые, белые облака, голубое небо ласкает вас. На корзине воздушного шара указано какие ценности важные для Вас вы берёте с собой в путешествие (например, деньги, здоровье, семья, работа, любовь и др.). А теперь представьте, что ваш воздушный шар начал снижаться и грозит скоро упасть. Вам нужно избавиться от балласта, чтобы подняться вверх. Сбросьте балласт, то есть вычеркните 3 слова из списка. Оставить можно только 2.Что вы оставили в списке?

**Самое ценное в жизни у человека – это семья и здоровье! Вы поставили значимость здоровья в одну параллель со значимостью слова семья. О ценности здоровья мы сегодня с вами и поговорим.**

От чего же зависит здоровье ребенка?

Статистика утверждает, что на 20% здоровье зависит от наследственных факторов, на 20% – от условий внешней среды, т. е. экологии, на 10% – от деятельности системы здравоохранения, а на 50% – от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. Если на первые 50% здоровья мы, педагоги, повлиять не можем, то на другие 50%мы повлиять должны, т.е. помочь научить сохранять и укреплять своё здоровье воспитанников ДОУ.

 Эффективность работы по укреплению здоровья детей зависит от четкой, слаженной работы с родителями. Опыт показывает, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьей. Поэтому мы в своем дошкольном учреждении активно занимаемся поиском новых подходов к оздоровлению воспитанников, мониторингу состояния здоровья каждого ребенка, индивидуализации профилактических мероприятий, созданию определенных условий для здоровьесбережения.

 **Основная цель** нашей работы по взаимодействию с родителями - установление партнерских отношений, которые позволяют объединить усилия для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, создать атмосферу общности интересов и воспитательных задач.

Мы определили задачи по взаимодействию с семьями воспитанников и спланировали свою работу на основании этих задач.

 Работа с родителями направлена на информирование родителей о содержании работы ДОУ, вовлечение их в жизнь детей, пропаганду **здорового образа жизни**. Мы нашли различные пути сотрудничества, которые предполагают активное участие родителей в работе дошкольного учреждения.

Сотрудничество с родителями начали с изучения семей. Изучили запросы родителей, их ожидания и требования путем анкетирования и бесед.

Анкетирование помогло овладеть информацией об особенностях каждой **семьи**. Изучение семей показало, что наши родители – это в основном молодые люди, имеющие в **семье по одному - два ребенку**. Большинство из них не владеют знаниями из области педагогики и психологии, а те, у кого есть некоторые представления о воспитании **детей**, не имеют достаточного опыта, чтобы правильно применить их. Основной проблемой современной семьи является снижение уровня общей культуры, в том числе культуры здоровья. Одни родители предпочитают пассивный отдых за просмотром телевизора, компьютером, к чему невольно приучают детей, а другие, осознавая важность здорового образа жизни, не знают, как организовать с детьми активный досуг. Между тем именно в семье, в общении с родными и близкими закладываются основы здоровья, воспитываются интерес и любовь к спорту, а родители выступают в роли первого наставника.

Особенность нашей работы по данному направлению заключается в том, что родители – не пассивные наблюдатели, а активные участники оздоровительных мероприятий, организуемых в дошкольном учреждении. С целью реализации приоритетного направления - физическое развитие воспитанников педагогическим коллективом активно используются следующие формы работы:

1. **Реализация Программы** физического совершенствования и укрепления здоровья воспитанников **«Здоровый малыш»,** разработанная участниками образовательного процесса, которая включает различные мероприятия по совместной работе с родителями в целях заботы о здоровье детей.

2. **Организована работа** **семейного клуба** «Папа, мама и я – здоровая семья», целью которого является создание инновационного образовательного пространства, обеспечивающего условия для повышения профессиональной компетентности педагогов и родителей по сохранению и укреплению здоровья воспитанников. В состав клуба входят как педагоги, так и родители (законные представители воспитанников). Такая форма работы способствует приобщению родителей к участию в жизни ДОУ через поиск и внедрение наиболее эффективных форм работы. Создаёт условия для реализации собственных идей, проявлению творческих способностей, полноценному общению.

 3. С этой же целью внутри дошкольного учреждения ежеквартально издается **информационная газета** **"Солнечный вестник**".

4. Современные требования ФГОС предусматривают внедрение инклюзивного образования. В связи с этим в нашем ДОУ организованна **работа консультационного центра** по оказанию методической, психоло – педагогической. диагностической и консультативной помощи родителям (законным представителям) детей дошкольного возраста, не посещающих дошкольные учреждения и получающих дошкольное образование в форме семейного образования на базе нашего ДОУ . Родители имеют возможность получить консультации от педагогов и специалистов ДОУ, участвовать в совместной деятельности на занятиях и в индивидуальной работе, посещать семинары, мастер – классы и тренинги.

 5. **Совместные физкультурные занятия**. На таких занятиях родители знакомятся с комплексом специальных упражнений для профилактики плоскостопия, сколиоза; вместе с детьми разучивают гимнастику для глаз, а так же с интересом осваивают упражнения для релаксации. Такая форма работы помогает родителям и детям ощущать радость от совместной двигательной деятельности.

**6.** Активное участие принимают родители в конкурсе семейных команд **«Папа,** **мама и я - спортивная семья»**, не только внутри дошкольного учреждения, но и на муниципальном и областном уровне. На один из таких праздников мы приглашаем вас сегодня в 15.15

1. Для укрепления здоровья воспитанников в летний период в дошкольном учреждении функционирует «**Тропа здоровья»**, где активными участниками выступают дети и родители.
2. Наиболее эффективной формой работы, на наш взгляд, является участие родителей в **проектной деятельности**, так как они являются непосредственными участниками всех, мероприятий в рамках запланированной деятельности. На слайде представлены реализованные проекты с участием родителей. **(**«Если хочешь быть здоров», «Водичка, водичка, умой мое личико», «Полезно для здоровья молоко коровье» (младший возраст); «Витамин - Витаминочка», «Будь здоров», «Стакан молока» (средний и старший возраст).

9. Ежегодно в нашем ДОУ проводятся **Дни здоровья,** которые включают в себя: занятия познавательного характера, «Сказочные» зарядки, выставки рисунков, фотовыставки , спортивные развлечения, эстафеты, мастер – классы для педагогов, час здоровья для сотрудников ДОУ. В этих мероприятиях родители также являются активными участниками.

 10. В 2015году мы опробировали такую форму работы, как **открытый педсовет с участием родителей**. На данном педсовете прошла презентация проектов, реализованных педагогами. Родителям представилась возможность познакомиться с различными формами здоровьесбережения во всех возрастных группах.

11. Наиболее увлекательной деятельностью, ставшей традиционной в нашем дошкольном учреждении, является совместные спортивные **праздники и развлечения:** «Спартакиады», «Малые олимпийские игры», «День защитника Отечества», «Весёлые старты». Физкультурные досуги и праздники – это эффективная форма активного отдыха. Развивает физические качества, формирует социально-эмоциональное развитие.

12. Особое внимание в нашем дошкольном учреждении уделяется **правильному питанию** детей,Здоровый образ жизни немыслим без рационального разнообразного питания. Питание, как известно, является одним из факторов, обеспечивающих нормальное развитие ребёнка и достаточно высокий уровень сопротивляемости его организма к заболеваниям. Ежедневно мы включаем в меню фрукты, соки, проводится витаминизация третьего блюда. Для того что бы выявить знания о правильном питании и предпочтениях в меню, мы провели анкетирование родителей «Качество питания в детском саду», периодически пополняется информация на стенде «Здоровейка», по рецептам родителей создана «Кулинарная книга здоровья».

13. **Информационные стенды**. С целью систематического ознакомления родителей с задачами, содержанием, методами воспитания и здоровьясбережения. Используем информационные стенды, папки передвижки, которые систематически обновляются и пополняются важной информацией. Родителей особенно интересуют такие рубрики как: *«Давайте познакомимся»*, *«Будь* ***здоров****, малыш!»*, *«Советы специалистов»*. *«Неболейка»*, рекомендации по питанию.

14. Эффективная форма **взаимодействия** с родителями **– это беседа.** Она является наиболее эффективной формой доведения до сведения родителей информации о жизни ребенка в группе. Регулярно сообщаем родителям даже о незначительных достижениях ребенка, обращая внимание на его достоинства. Беседы проводим как индивидуальные, так и подгрупповые во время ежедневного контакта в утренние и вечерние часы.

15. Применяем такую распространенную форму работы как **дни открытых дверей,** особенно эффективна она в период адаптации. Родители знакомятся с особенностями воспитательно-образовательной работы, участвуют в утренней гимнастике, физкультурных занятиях, наблюдают за **организацией питания**, сна, закаливающих процедур и других режимных моментов.

Формы работы с родителями могут быть самыми разными, в зависимости от возможностей, желания, изобретательности и опыта сотрудников ДУ и родителей.

Подводя итог всему выше сказанному, какими бы разнообразными не были формы работы с родителями, они приносят пользу только тогда, когда проводятся не от случая к случаю, а планомерно и целенаправленно, когда обе стороны, осуществляющие **взаимодействие**, заинтересованы в нем.

**Мастер - класс**

**Вы условно разделены на 4 группы  и я предлагаю вам изготовить нестандартное оборудование для зрения, осанки, плоскостопия и расслабления. Для вас приготовлено оборудование схемы, а также вы можете применить свою выдумку и смекалку.**

**«Сухой дождь» –** шатер из разноцветных атласных лент, закрепленных на подвесной горизонтальной платформе. Ленты спускаются вниз, словно струи воды, их приятно трогать, перебирать в руках, проходить сквозь них, касаясь лицом.

Проходя через такой “дождь”, три-четыре раза в течение занятия  “шустрики” заметно успокаиваются, а “мямлики”, наоборот, - активизируются. Разноцветные “струи” стимулируют тактильные ощущения, помогают восприятию пространства своего тела в этом пространстве. За “струями” можно спрятаться от внешнего мира.

Существует десять золотых правил **здоровьесбережения**:

Соблюдайте режим дня!

Обращайте больше внимания на питание!

Больше двигайтесь!

Спите в прохладной комнате!

Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!

Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!

Гоните прочь уныние и хандру!

БУДЬТЕ **ЗДОРОВЫ**!

**1 составляющая здоровья: «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 практически 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.**

Комплекс гимнастики для профилактики близорукости.

А сейчас я предлагаю  посмотреть и выполнить гимнастику для глаз.               (включить видео с рыбками)

**2 составляющая здоровья: «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 изготовленное родителями и педагогами. Упражнения для профилактики плоскостопия включаются во все виды деятельности, используем разные виды ходьбы: ходьба на носках, на пятках,  по ребристой доске, по канату, на внешней стороне стоп, с перекатом с пятки на носок, катание палки ступнями  и пальцами ног, а затем захват и подъем пальцами ног мелких предметов. Эти упражнения очень нравятся детям, и они с удовольствием их выполняют. И сейчас предлагаю вам  пройти по дорожке здоровья, по которой наши дети ходят босиком каждый день на утренней зарядке.

Гости  2-3 раза проходят по выложенным на полу массажным дорожкам.

1. Правильная и красивая осанка – ключ к здоровью. Поговорим сегодня о том, какие физические упражнения способны сделать осанку красивой, как правильно выполнять эти упражнения.

Работа по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата начинается у нас со знакомства с эталонами осанки. Фея Осанка и Осан Осаныч  знакомят детей с 5 правилами сохранения правильной осанки. Дети путешествуют на королевский бал к Фее Осанки. Очень интересно проходили те упражнения в **парной гимнастике,** **где родителям и детям необходимо было согласовывать свои действия, прислушиваться друг к другу.**

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

**Игровое упражнение**

**4 составляющая здоровья: «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, в зависимости от поставленной задачи.

Я предлагаю вам встать и выполнить вместе со мной  мимическую зарядку.

**III. СЛАЙД 17 Движение и интелект**

Существует еще одна уникальная методика, которая позволяет выявить скрытые способности ребёнка и расширить границы возможностей его мозга. **Кинезиология**– наука о развитии головного мозга посредством движения, наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.

Кинезиологические методы влияют не только на развитие умственных способностей и физического здоровья, они позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию способностей человека и коррекции проблем в различных областях психики. Применение данного метода позволяет улучшить у ребенка память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю.

**Кинезиология** – это методика сохранения и поддержания здоровья путём воздействия на мышцы тела, т.е. путём физической активности. **Кинезиологические упражнения** – комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие, развивать комиссуры (нервные волокна, осуществляющие взаимодействие между полушариями) как межполушарные интеграторы, через которые полушария обмениваются информацией, происходит синхронизация работы полушарий.

**СЛАЙД 18.** В ходе систематического применения кинезиологических упражнений у ребёнка исчезают явления нарушений чтения, развиваются межполушарные связи, улучшается память и концентрация внимания.

В связи с улучшением интегративной функции мозга у многих детей при этом наблюдается значительный прогресс в способностях к обучению, а так же управлению своими эмоциями.

Кинезиологические упражнения дают возможность задействовать те участки мозга, которые раньше не участвовали в учении, и решить проблему неуспешности.

В случае, когда детям предстоит интенсивная умственная нагрузка, рекомендуется перед подобной работой применять кинезиологический комплекс упражнений.

Интересно отметить, что человек может мыслить, сидя неподвижно. Однако для закрепления мысли необходимо движение. И.П. Павлов считал, что любая мысль заканчивается движением. Именно поэтому многим людям легче мыслить при повторяющихся физических действиях, например ходьбе, покачивании ногой, постукивании карандашом по столу и др. На двигательной активности построены все нейропсихологические коррекционно – развивающие и формирующие программы! Вот почему следует помнить, что неподвижный ребёнок не обучается!

**СЛАЙД 19. ПРАКТИКУМ «ВЫПОЛНИМ САМИ»**

**«ГИМНАСТИКА ДЛЯ УМА».**

В случае, когда детям предстоит интенсивная умственная нагрузка, рекомендуется перед подобной работой применять кинезиологический комплекс упражнений.

**1. «Колечко».**Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнения выполнять, начиная с указательного пальца и в обратном порядке от мизинца к указательному. Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе.

**2. «Кулак – ребро – ладонь».** На столе, последовательно, сменяя, выполняются следующие положения рук: ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак и ладонь ребром на столе. Выполнить 8-10 повторений. Упражнения выполняются каждой рукой отдельно, затем двумя руками вместе.

**3. «Лезгинка»** Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук в течение 6-8 раз

**4. «Ухо – нос».** Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

**5. Перекрёстные движения.** Выполняйте перекрёстные координированные движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперёд, в сторону, назад). Затем сделайте то же др. рукой и ногой.

**IV. «МИНУТКА ОТДЫХА И ТИШИНЫ»**

 **Релаксация** – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.

Эмоции и чувства плохо поддаются волевой регуляции. Взрослым надо помнить об этом, сталкиваясь с нежелательными или неожиданными для них детскими эмоциями. Чувства ребенка в таких острых ситуациях лучше не оценивать, т. к. это повлечет за собой лишь непонимание или негативизм.

Нельзя требовать от ребенка не переживать того, что он переживает, чувствует; можно ограничить лишь форму проявления его негативных эмоций. Кроме того, наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать свое тело.

С этой целью в своей работе мы используем специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма.

**СЛАЙД 25. РЕЛАКСАЦИЯ – «ПОДСНЕЖНИК»**

В лесу под сугробом спрятался нежный цветок. Он крепко сложил свои лепестки, чтобы не погибнуть от холода и уснул до весны. Солнышко стало пригревать сильнее и лучики солнца стали пробуждать цветок. Он медленно растет, поднимается, пробивается сквозь сугроб. Кругом лежит снег.

Ласковое солнышко так далеко. Цветочку очень хочется почувствовать тепло ласкового солнышка, но вот подснежник вырос и окреп, лепестки стали раскрываться наслаждаясь весенним теплом.

- Цветок радуется, гордится своей красотой «Это я! Первый весенний цветок, и зовут меня подснежник». Погода капризна, подул ветерок и стал подснежник раскачиваться в разные стороны. Цветочек склоняется все ниже и ниже. И вот совсем прилег на проталину. Побежали ручьи, вода подхватила и унесла подснежник в удивительное путешествие. Он плывет и удивляется, всему тому, что видит вокруг. Представьте себе, что Вы – подснежник. Подумайте, что Вы видите вокруг. И вот цветок попал в сказочную страну: вокруг очень красивые, яркие цветы, на которых сидят расписные, яркие бабочки. Вокруг тепло и радостно! А теперь медленно открываем глаза и возвращаемся в нашу комнату, откуда мы начали свое путешествие.

**5. РЕФЛЕКСИЯ - игра с родителями «Мой ребенок будет здоров!»:** родители садятся в круг. Игрушка-кукла передаётся по кругу. Взяв игрушку в руки, родители продолжают начатое ведущим предложение «Мой ребёнок будет здоровым, если я…»