

***«Взаимодействие с родителями для
организации активности на улице и в домашних
условиях»***

Подготовила:
воспитатель первой
квалификационной категории
Епанешникова Ирина Александровна

2024 г.

«Семья для ребенка – это источник общественного опыта. Здесь он находит примеры для подражания и здесь происходит его социальное рождение. И если мы хотим вырастить нравственно здоровое поколение, то должны решать эту проблему «всем миром»: детский сад, семья, общественность».

В. А. Сухомлинский

Взаимодействие дошкольного учреждения с семьями воспитанников является приоритетным направлением в работе детского сада. Детский сад, семья, здоровый ребёнок – три понятия, тесно связанные между собой.

Родители зачастую считают заботу об укреплении здоровья детей делом важным, но лишь немногие по – настоящему используют для этого возможности физической культуры. И сами родители в большинстве своём самокритично оценивают своё участие в физическом воспитании детей, ссылаясь при этом на ряд причин, которые мешают им проявить себя более достойно.

Действительно, часть родителей не имеет достаточной физической подготовки. Наблюдения показывают, что родители обычно активны и изобретательны в создании хороших бытовых условий, в заботе о том, чтобы их дети были красиво одеты, вкусно и сытно накормлены. Всё это конечно хорошо! Плохо то, что часто на этом они и успокаиваются, полагая, что хорошее здоровье ребёнка уже будет обеспечено автоматически. А на самом деле чрезмерный комфорт и обильное питание при недостаточно активном двигательном режиме зачастую порождают бытовую лень, ослабляют здоровье, уменьшают их работоспособность.

Здоровье никому нельзя дать или подарить, его нужно сохранять и укреплять. А чтобы собственное здоровье стало ценностью для ребенка, необходимо переосмыслить работу с дошкольниками в сфере физического воспитания, организации двигательного режима, навыков самообслуживания и личной гигиены, в воспитании чувств бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

В физическом воспитании главным является формирование культурно – гигиенических навыков. Внимание взрослых нужно детям в большом и малом, простом и сложном. Важен выбор цели: взрослые должны знать, что им делать конкретно в данное время года, в применении к возможностям ребёнка, тогда и физическое воспитание будет идти успешнее. Существенно и такое обстоятельство: совместные занятия, общие спортивные интересы дают родителям возможность лучше узнать своего ребёнка, создают и укрепляют в семье обстановку взаимного понимания и делового сотрудничества.

Всем родителям хочется, чтобы их ребёнок рос здоровым, сильным и крепким. Однако не все знают, как этого добиться. И в результате дети, особенно, дошкольники, часто болеют, растут слабыми, физически плохо

развитыми. К сожалению, к этому привыкли как к своеобразной норме. Маленький – значит, слабый, считают родители- его нужно охранять, защищать, оберегать, но защищают и оберегают чаще всего малыша не от того, отчего следует. Родители часто забывают, что ключ к успеху в укреплении здоровья детей лежит в разумном физическом воспитании!

Встаёт вопрос – как организовать физическое воспитание ребёнка в семье?

- Утренние часы – минуты должны быть отданы гимнастике. Недаром эти физические упражнения называют зарядкой бодрости на весь день. Упражнения можно использовать простые и разнообразные. Примерно каждые две недели комплекс упражнений рекомендуется менять.

– Перед началом упражнений необходимо проветрить помещение, заниматься ребёнок должен в майке и трусах. Чистый свежий воздух, движения, а после умывание – и вялости, сонливости как не бывало.

- В выходные дни, во время отпуска, когда ребёнок остаётся с родителями необходимо найти время для того, чтобы побегать с ним, покататься на коньках или лыжах, если это зима; летом, другие увлечения – поиграть в мяч, покататься на велосипеде, пойти в лес, искупаться в речке и т.д. Эти часы совместно проведённые очень полезны для здоровья ребёнка.

Не всегда есть возможность оборудовать домашний «физкультурный уголок», но обруч, мяч, скакалка, гимнастическая палка, санки, коньки, лыжи, - доступны всем.

В последние годы некоторые родители стремятся рано привлекать своих детей к регулярным занятиям такими видами спорта, как фигурное катание, художественная гимнастика, плавание. Полезно ли это? Однозначно ответить нельзя. Регулярные тренировки и связанные с ними физические нагрузки, если они ребёнку дошкольного возраста не по силам, будут вредны. С 7 лет только некоторые дети, прошедшие тщательное медицинское обследование, могут начинать такие занятия.

Учёные установили, что ребёнок 5-7 лет должен делать 13-17 тысяч шагов, находится в движении 2,5- 3,5 часа. В это количество входит не только ходьба, но и бег, прыжки, подвижные игры и другие виды движений.

Вечером, когда родители взяли ребёнка из садика, нужно найти возможность пройти с ним пешком хотя бы часть дороги. Прогулка – это время общения, а 20- 30 минут, затраченные на неё, вернут и родителям бодрость после трудового дня, «не пропадут даром» ни для здоровья, ни для настроения.

Учёными установлена безусловная связь между двигательной активностью и развитием ребёнка, способностью его организма оказывать сопротивление болезням. Вот почему активные дети болеют реже.

Семья во многом определяет отношение детей к физической культуре и интерес к спорту. Как много могут сделать родители для своих детей, пробуждая в них интерес к спорту и физкультуре.

Движение – это основное проявление жизни, средство гармоничного развития личности.

Родители должны показывать своим детям пример активной, интересной и подвижной жизни.

Все родители хотят видеть своих детей счастливыми. Основа счастья – это здоровье. Надо укреплять его ежедневно, начиная его с раннего возраста. Только правильное физическое развитие будет залогом того, что ребёнок вырастет здоровым и крепким человеком.

Таким образом, в семье, где взрослые найдут время для проведения семейных спортивных праздников, дети вырастут физически здоровыми, более выносливыми, а также укрепятся тесные, семейные отношения детей и родителей.

Примером совместной активной деятельности вне дома могут быть мероприятия, предполагающие непосредственный контакт с природой. Формы таких мероприятий могут быть различными: прогулки на речку, в лес или поле, совместная посадка деревьев и кустарников и уход за ними.

Решать вопросы всестороннего физического развития детей, вырастить их здоровыми можно только совместными усилиями родителей и работников дошкольного учреждения.

Взаимодействие с семьями по вопросам организации режима двигательной активности ребёнка, мы используем следующие формы работы:

1. Родительские собрания

Родительские собрания являются одной из эффективных форм взаимодействия с семьей. Раз в год одно родительское собрание посвящается здоровью.

2. Консультации.

Консультации могут быть индивидуальные, так и групповые, как по желанию родителя, так и по инициативе специалиста. Мы даём информацию по темам «Режим дня в детском саду и дома», «Влияние семейного воспитания на развитие ребенка», «Как укрепить здоровье ребенка в условиях семьи», «Здоровый образ жизни в семье», «Роль семьи в физическом воспитании ребенка». Родители получают информацию как в устной форме т. е. ведём индивидуальные беседы с каждым родителем или подгруппой родителей. Также мы вывешиваем консультации в печатном виде в информационном уголке для родителей.

Целью наших консультаций является улучшить физическое, психическое, эмоциональное здоровье ребёнка, сделать его пребывание в детском саду максимально комфортным.

3. Наглядные уголки для родителей, стенды, папки-передвижки.

На информационных стендах нашей группы и в холле детского сада работают рубрики, освещающие вопросы оздоровления детей, такие как «Растим детей здоровыми», «Здоровье без лекарств», «Помоги ребёнку быть здоровым!», «Здоровая семья», «Здоровый позвоночник – путь к долголетию» и т. д., предлагаются комплексы для профилактики плоскостопия, упражнения пальчиковой гимнастики, подвижные игры.

4. Развивающая предметно-пространственная среда.

В группе у нас совместными усилиями с родителями создан уголок физической культуры, где есть спортивный инвентарь: стандартный, нестандартный. В детском саду – физкультурный зал со спортивным оборудованием, которым мы свободно пользуемся, на территории – спортплощадка. В процессе организованной образовательной деятельности по физической культуре дети обучаются разным видам упражнений, развивают физические качества – ловкость, силу, гибкость, быстроту, выносливость

В процессе выполнения разных видов упражнений с использованием пособий у детей формируются двигательные навыки. Новый прием в нашей работе с семьей – привлечение родителей и детей к изготовлению атрибутов своими руками. Это сближает взрослых и детей, воспитывает у детей бережное отношение к изготовленному оборудованию.

В результате работы родители узнают, какими атрибутами можно пополнить свой арсенал пособий для ежедневных физкультурных занятий и игр дома и на улице. Так же они знакомятся со способами использования данного оборудования для повышения двигательной активности детей.

В этом году приобрели балансировочную дорожку для ходьбы по ней, сохраняя равновесие; функциональную координационную лестницу (можно прыгать, бегать, проползать через поднятые секции, перебрасывать через неё мяч), мячи и флажки по количеству детей.

В перспективе планируем привлечь родителей изготовить дорожку здоровья. Ходжение по дорожке здоровья способствует укреплению мышц, связок и суставов, стимулирует активные точки и зоны, расположенные на стопе, и является прекрасным средством профилактики и коррекции плоскостопия.

5. Совместные физкультурные досуги, праздники, Дни здоровья.

В нашей группе проходят праздники, совместные физкультурные досуги, дни здоровья, как с детьми, так и с родителями.

Они - позволяют нам приобщить к здоровому образу жизни не только воспитанников детского сада, но и их родителей. Физкультурные праздники способствуют совершенствованию двигательных умений детей, формированию интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями. Дни здоровья содействуют оздоровлению детей и взрослых, предупреждают утомление.

6. В дальнейшем планируем внедрить в свою работу новую форму работы с родителями — это составление альбома о спортивных достижениях семьи.

Данная форма нашей работы будет способствовать повышению интереса детей к физической культуре, выполнять физические упражнения, делать зарядку по утрам. А также, дети будут знакомиться со спортивными увлечениями своих родителей, родственников.

Актуальность выбранной формы в том, что родители не только просвещаются по вопросам оздоровления детей и обмениваются собственным опытом, но и становятся активными участниками всего происходящего, у них появляется возможность увидеть и оценить способности своего ребенка, а также вместе с детьми выполнить общеразвивающие упражнения, основные виды движений и поднять себе настроение.

Деятельность родителей и педагогов в интересах ребенка может быть успешной только в том случае, если он станут союзниками, что позволит им лучше узнать ребенка. Одним из важных компонентов в нашей системе работы с родителями является благодарность и похвала. Каждый человек, сделав какую-нибудь работу, нуждается в оценке своего труда, в этом нуждаются и родители. Необходимо помнить об этом, и мы всегда благодарим родителей за их работу (благодарственные письма за участие в том или ином мероприятии).

Таким образом можно смело утверждать, что использование разнообразных форм работы с семьями воспитанников ДОО дало положительные результаты: поменялся характер взаимодействия педагогов с родителями, многие из них стали активными участниками всех дел группы и незаменимыми помощниками воспитателей.

10 советов для здорового образа жизни

- 1). Пейте больше воды*
- 2). Правильно питайтесь*
- 3). Сон*
- 4). Активный образ жизни*
- 5). Отдых в санатории*
- 6). Отказ от вредных привычек*
- 7). Прогулки на свежем воздухе*
- 8). Полюбите себя*
- 9). Общение с людьми*
- 10). Дыхание.*

Не ленитесь!

Работайте над собой!

Почувствуете как меняется ваша жизнь!