**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 5 "Золотой петушок" Мантуровского муниципального округа Костромской области**

**Опыт работы по теме:**

**«Взаимодействие детского сада и семьи в воспитании здорового ребёнка»**

**ВОСПИТАТАТЕЛЬ : СОКОЛОВА**

 **ОЛЬГА ВАСИЛЬЕВНА**

Ж. Ж. Руссо говорил:

 "Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным,

 сделайте его крепким и здоровым".

   Известно, что состояние здоровья детей дошкольного возраста является   гарантом благополучия общества. Поэтому необходимо совершенствование и применение новых методов и приемов, здоровьесберегающих технологий в образовательной деятельности  дошкольного учреждения и семьи.  Современное российское образование характеризуется поиском путей обновления организации и содержания дошкольного образования на гуманистических принципах. В связи с увеличением числа детей с ограничениями здоровья встает проблема сохранения их здоровья и получения стандартного содержания дошкольного образования в режиме здоровьесбережения. Несмотря на заинтересованность родителей в сохранении здоровья ребёнка, им не всегда удаётся грамотно решить многие вопросы и возникшие проблемы, тем более, что многие дети большую часть времени находятся в детском саду. Поэтому дошкольное учреждение  должно оказать существенную помощь семье в сохранении и укреплении физического и психологического здоровья ребёнка. Современная семья включается во множество сфер жизнедеятельности общества. При этом сокращение свободного времени родителей из-за необходимости поиска дополнительных источников дохода, психологическая перегрузка, стрессы и наличие других патогенных факторов способствуют развитию у родителей синдрома хронической усталости, что в свою очередь не позволяет им уделять необходимое внимание своему ребёнку.   Считаю, что данная тема  является актуальной, так как охрана здоровья и гармоничное развитие  личности лежит в основе образовательной и оздоровительной работы с детьми. Специальные психолого-педагогические и социологические исследования Андрея Ивановича Захарова,  Александры Николаевны Демидовой, Ольги Леонидовны Зверевой показали, что семья остро нуждается в помощи специалистов на всех этапах дошкольного детства. Очевидно, что семья и детский сад, имея свои особые функции, не могут заменить друг друга и должны взаимодействовать во имя полноценного развития ребенка-дошкольника. Для того чтобы правильно организовать работу с родителями по физическому воспитанию и ЗОЖ  необходимо подобрать и изучить соответствующую литературу , создать условия. При взаимодействии   с родителями оформила в группе уголок двигательной активности и безопасности  жизнедеятельности. Для эффективности работы по оздоровлению детей  использую и постоянно пополняю имеющийся в группе  методический материал, где собраны упражнения по постановке  речевого дыхания, пальчиковые гимнастики, гимнастики для глаз,  физкультминутки, динамические паузы, подвижные игры. Систему работы по сохранению  и укреплению здоровья детей  выстраиваю с учётом возрастных   особенностей детей, в соответствии  с перспективным планом и циклограммой  деятельности.

**Работа  с детьми.** Работу с детьми провожу с учетом личностных особенностей ребенка, детских интересов и предпочтений. Построение педагогического процесса с ориентацией на личность ребенка способствует его благополучному существованию, а значит здоровью. Считаю, что первоначальными условиями для работы по оздоровлению детей в детском саду является обеспечение режима дня и всех оздоровительных мероприятий. С данной целью в группе создана предметно-пространственная развивающая среда, которая обеспечивает не только разные  виды активности дошкольников, но и лежит в основе их самостоятельной деятельности.

           Каждое утро мы с детьми  начинаем с утренней гимнастики, которая включает в себя: приветствие друг друга, где движения сочетаются с произносимым текстом (что развивает речь детей), гимнастические упражнения, упражнения на дыхание, подвижную игру. Цель утренней гимнастики – создание эмоционально-благоприятной, дружелюбной, комфортной обстановки в детском коллективе.

Во время прогулок стараюсь использовать различные подвижные игры. Игры с ходьбой и бегом: «Воробышки и автомобиль», «Мой веселый звонкий мяч», «Найди флажок», «Бегите ко мне». Игры с прыжками: «Зайцы и волк», «Через ручеёк», «Лягушки». Игры с метанием: «Попади в цель» и др.. Обязательным элементом   прогулки является оздоровительная ходьба, которая включает в себя общеразвивающие упражнения на разное положение рук и ног, упражнения на дыхание по методике Стрельниковой. После прогулки мы с ребятами располагаемся на ковре, проводим небольшие упражнения на релаксацию, снятие мышечного напряжения и возбуждения.

        По окончании дневного сна провожу упражнения, направленные на  медленное восстановление тонуса организма. Дети выполняют упражнения лёжа в кроватках, плавно, без рывков и резких движений. «Дорожки здоровья» использую для профилактики плоскостопия, ступая по которым стопа ребёнка получает  специальную разминку для мышц, поддерживающих её в правильном положении; одновременно происходит массаж акопунктурных точек нижней части стопы.

   Закаливающие процедуры являются немаловажной частью в комплексе  мероприятий по здоровьесбережению, проводимых мною с детьми. Для поддержания нужного микроклимата  в нашей группе постоянно проводится проветривание групповой комнаты перед занятиями, спальной комнаты  до наступления тихого часа, и сквозное проветривание помещений в отсутствие детей. Дети очень любят, когда мы с ними проводим воздушные ванны до  дневного сна, и после него, также используем босохождение.

**Работа  с родителями** Для решения поставленных мною   задач по оздоровлению и укреплению здоровья детей использую разные методы и формы педагогического просвещения родителей. Родительские собрания – это действенная форма работы педагога с коллективом родителей, форма организованного ознакомления их с задачами, содержанием и методами воспитания детей определенного возраста в условиях детского сада и семьи. В это родительское собрание на тему «Возрастные особенности и культурно-гигиенические навыки детей т». После собрания родители стали внимательнее относится к своим детям, обучать их культурно-гигиеническим навыкам. Наглядные формы работы с родителями включают подготовку памяток, папок-передвижек,  материала на стендах, фотовыставки и др. Так, для родителей подготовила наглядный материал по формированию двигательных навыков, изготовлению спортивных атрибутов в домашних условиях, «Массажных дорожек» для укрепления стопы, комплекс упражнений   для осанки, а также варианты проведения подвижных игр с детьми. Родители участвуют в изготовлении атрибутов, пособий для обогащения развивающей среды в группе (это оборудование для физкультурного уголка, игры и пособия по безопасности  жизнедеятельности, предметы для самообслуживания). Консультации для родителей. Тематика консультаций разнообразная, например, «Личная гигиена детей», «Основы здорового образа   жизни», «Витамины для детей». Анкетирование родителей по теме, которое показало, что родители заинтересованы   здоровьем своих детей. Участие  родителей в акциях. В  акции «На зарядку становись!» родители  приняли активное участие. Следующим этапом была  акция «Физкультурные атрибуты на участке», где родители  вместе с детьми, создавали постройки  для физической активности детей на свежем воздухе. Досуги, праздники. Совместные праздники и развлечения. Эта форма работы пользуется популярностью в детском саду. Целью таких мероприятий является пропаганда здорового образа жизни.    Вовлекая родителей в такие формы досуга, когда они вместе с детьми бегают, прыгают, соревнуются, полезно всем, а особенно детям – это создает хороший эмоциональный настрой и дарит огромную радость от взаимного общения.

совместно с  родителями можно провести следующие мероприятия: Акция «на зарядку становись!», проекты  «Подвижные игры на улице», «Зимние  забавы». Проведенные мероприятия дают возможность  родителям сблизиться с детьми, принять активное участие   в педагогическом процессе. .Тематические консультации организуются с целью ответить на все вопросы, интересующие родителей. Часть консультации посвящаю трудностям в физическом воспитании детей. Консультации очень близки к беседам, основная их разница в том, что последние предусматривают диалог, его ведет организатор бесед.  Я стремлюсь дать родителям квалифицированный совет, чему-то научить. Эта форма помогает мне ближе узнать жизнь семьи и оказать помощь там, где больше всего она нужна, побудить родителей серьезно присмотреться к детям, задуматься над тем, какими путями их лучше воспитывать. Главное, что родители убеждаются в том, что в детском саду они могут получить поддержку и совет.

**Работа  с педагогами.** Сотрудничество  с педагогами определяет  творческий и познавательный  характер процесса, обуславливает  его результативность. Для педагогов подготовила консультацию на  тему «Взаимодействие детского сада и семьи в воспитании здорового  ребёнка»; буклеты с рекомендациями «Режим дня в детском саду и дома». Такое  взаимодействие дает возможность  проводить работу в определенной системе: делиться опытом, выступать  с материалами на МО.

**Стимулирование и сохранение здоровья детей.**

1. Пальчиковая гимнастика.

2. Гимнастика для глаз.

3. Дыхательная гимнастика.

4. Динамические паузы во время занятия (физкультминутки).

5. Хороводные игры.

 6. Стретчинг

7. Подвижные и спортивные игры

8. Релаксация

9. Динамическая гимнастика

 10. Гимнастика корригирующая

11. Гимнастика ортопедическая

**Направления здоровьесберегающих технологий**

**Обучение здоровому и правильному образу жизни**.

**Методы**

1.Утренняя гимнастика..

 2 . Бодрящая гимнастика.

 3. Занятия по физической культуре.

 4. Физкультурные праздники – соревнования, эстафеты.

 5. Коммуникативные игры

6. Занятия из серии «Здоровье»

**III.   Коррекционные здоровьесберегающие методы**.

1. Массаж и самомассаж.

2. Аурикулярный массаж.

3. Музыкотерапия.

4. Сказкотерапия.

5 Изотерапия

6.Логоритмика

7.Артикуляционная гимнастика

8.Арт- терапия

9.Технология

 воздействия светом.