Фундамент здоровья человека закладывается в дошкольном возрасте. Для его прочности необходима совместная работа дошкольного учреждения и семьи по охране и укреплению здоровья детей. Формирование у дошкольников здоровьесберегающего двигательного поведения -важная задача совместной работы детского сада и семьи.

Семья и дошкольное учреждение - два важных института социализации детей. Их воспитательные функции различны, но для всестороннего развития ребенка необходимо их взаимодействие.

Взаимодействие ДОУ с семьей - это объединение общих целей, интересов и деятельности в плане развития гармоничного и здорового ребенка. Взаимодействие детского сада и семьи в физическом воспитании ребенка позволяет реализовывать принципы индивидуализации и преемственности, формировать и поддерживать положительную мотивацию у детей к занятиям физическими упражнениями, самостоятельной двигательной деятельности, двигательному творчеству.

Воспитать ребенка здоровым - это значит с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни. Компоненты здорового образа жизни:

- рациональный режим;

- систематические физкультурные занятия;

- закаливание;

- правильное питание;

- благоприятная психологическая обстановка в семье - хорошие дружеские отношения, доверие и взаимопонимание, желание поделиться своими проблемами с близкими людьми, возможность найти поддержку и помощь, совместное проведение досуга.

Успешное решение задач физического воспитания требует объединения усилий педагогов дошкольных учреждений и семьи. Систему этого взаимодействия устанавливают педагоги ДОУ, они реализуют содержание формирования здоровьесберегающего и здоровьеукрепляющего поведения дошкольников,выбирают подходящие формы организации взаимной работы детского сада и семьи

**ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ - В ТВОИХ РУКАХ!**

**Игра - практикум для родителей**

**Цель:** обобщить знания о здоровом образе жизни; подвести к осознанию, что заботиться о своем организме может и должен каждый; показать пути поддержания и укрепления здоровья.

**Оборудование:** плакат "Дерево решений", карточки выбора (№1, №2, №3), рисунок"Здоровые дети", "кирпичики" для построения"Дома здоровья", тексты о неграмотном поведении детей, "шифровка" и "ключ" к ней, карточки для составления " меню", кроссворд, цветные наклейки для самооценки, бейджики, цветные флажки для сигнализации готовности ответов,музыкальное оформление.

**Ход игры**

Ведущий: Сегодня мы с вами поговорим о здоровье,о здоровом образе жизни. Каждый из нас понимает эту фразу по - своему и по - разному к этому относится. Что такое здоровье? Здоровье - это счастье! Когда ты здоров, ты улыбаешься, хочешь прыгать, играть, учиться. Это веселая жизнь! Ты смело думаешь о будущем. Ты чувствуешь радость, и тебе хочется, чтобы всем было хорошо. Тебе хочется всех любить, делать добрые дела.

Здоровье - это красота! Это - чистота. Это, когда ты веселый и на тебя приятно смотреть. Это- когда ты, как волшебник все можешь. Это - когда ты стройный, подтянутый. Нужно хотеть и уметь заботиться о своем здоровье. Жизнь - это движение! Здоровье - это движение![2]

**Тестирование для родителей "Все ли в норме?"**

**Выносливость - Прыжки.**

Перед началом упражнения необходимо измерить пульс (количество ударов в минуту). Пружинисто подпрыгивайте в течение трех минут, имитируя прыжки через скакалку. Если хотите, можете при этом поднимать руки вверх. Через три минуты вновь измерьте пульс и подсчитайте, насколько он участился. Пульс участился менее чем на 40 ударов- хорошо; не более, чем на 50 ударов - приемлемо;более, чем на 50 ударов - плохо.

**Гибкость - наклоны.**

Встаньте прямо, ноги не сгибайте. Наклонитесь вперед, сделайте выдох и положите ладони на пол.Не напрягайтесь. Продержитесь в этом положении столько времени, сколько сможете. Если вы задержали ладони на полу 10 сек. - хорошо; 5 сек. -приемлемо; только дотронулись пальцами - плохо.

Руки за спину. Попробуйте соединить руки за спиной: одну руку через плечо закиньте назад ладонью к спине, а другую положите на спину ладонью наружу. Насколько возможно, надвиньте одну руку на другую. Одна ладонь прикрывает другую - хорошо; кончики пальцев прикрывают друг друга - приемлемо; руки не сходятся - плохо.

**В порядке ли ваше сердце?**

В течение 1,5минут сделать 20 наклонов вперед -выдох при наклоне, вдох - выпрямиться. Проверить пульс до начала упражнения - П1, и после окончания - П2, и через минуту П3. Подсчитайте общую сумму ударов минус 200 и разделите на 10

(П1+П2+П3) - 200) :10

Результат:

* От 0 до 3 - сердце прекрасно;
* От 3 до 6 - в хорошем;
* От 6 до 9 - в среднем;
* От 9 до 12 - в посредственном;
* Больше 12 - к врачу.

Подводится итог тестирования.

Давайте в начале нашей игры определим свое отношение к своему здоровью, своему образу жизни.А сделаем мы это при помощи цветных наклеек.

Инструкция:

* Ж.- я веду здоровый образ жизни;
* З.- я стараюсь, но не всегда получается;
* Г.- я не обращаю внимания на свое здоровье.

Выберите наклейку нужного цвета и прикрепите к фигурке, которая есть у ваших помощников.

Ведущий: Вот так выглядит ваше отношение к своему здоровью. Очень хорошо, что мы смогли оценить его, задумались о том, что очень важно для каждого современного человека.

Перед нами встает вопрос: кто поможет сохранить здоровье? Существует несколько путей решения этой проблемы:

* Вопросы о здоровье можно решать только с медицинским работником.
* О здоровье заботиться не надо, организм сам справится.
* Мы сами должны приложить к этому усилия.

Предлагаю вам принять решение, взвесив все положительные и отрицательные последствия выбора. (Участники игры делают выбор)

Мы с вами сегодня попробуем разобраться, что может сделать каждый человек для сохранения своего здоровья.

**Строим "Дом здоровья"!**

Все неприятности, которые сваливаются на человека, похожи на снежный ком, проливной дождь,от которого трудно спрятаться. А где можно спрятаться от дождя и снега? Давайте мы с вами построим сегодня воображаемый "Дом здоровья",то есть наметим пути, которые помогут нам и нашим детям избежать многих неприятностей жизни.

**1. Фундамент.**

- Мы с вами, сделав выбор, что каждый должен заботиться о своем здоровье, уже сделали большой шаг к его сохранению. И мы можем начать"строительство". Ведь основой всего, фундаментом является сознание, наше осознание необходимости здорового образа жизни.

Прикрепляем наше сознание.

**2. Зарядка.**

- Как вы думаете, с чего должен начинаться день здорового человека? Предлагаю всем встать и сделать небольшую разминку.

Очень хорошо у вас получилось. Ни для кого не секрет, что очень трудно заставить себя по утрам делать зарядку. А такие упражнения помогут сделать не физическую разминку, но и зарядиться хорошим настроением.

- А какие еще виды деятельности человека, связанные с движением, помогут сохранить здоровье нам и нашим детям?

Прикрепляем "кирпичики".

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ЗАРЯДКА, СПОРТ | АКТИВНЫЙ ОТДЫХ | ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ |

Посмотрите внимательно на первый ряд кирпичиков. Они все связаны с движением.

**3. Правила гигиены.**

- Вы, конечно, слышали такую фразу "неграмотный человек"? Это не только тот, кто не умеет читать и писать, но и тот, кто не знает правил здорового образа жизни. Послушайте ситуации и оцените их.

(читают, обсуждают, объясняют свое решение)

**Детские ситуации:**

- Сеня считал, что в жизни столько всего интересного и столько надо успеть, что ему просто некогда было искупаться, умыться, почистить и погладить одежду. Вымыть обувь. Ел он на ходу,забывая помыть руки, а часто и фрукты.

- Коля очень любил читать. Он читал много и везде: во время езды, в транспорте, во время еды. А еще очень любил громкую музыку и часто не снимал наушники плеера по нескольку часов.

- Аня любила конфеты, но боялась зубных врачей. После еды она забывала не только почистить зубы.Но и прополоскать рот. Постепенно на деснах появился налет. В зубах появились маленькие дырочки, которые становились больше. А цвет зубов изменился - стал темным. Но Аня считала, что зубы покрасили конфеты.

(за ответ участники получают "кирпичики")

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОБДЮДЕНИЕ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ,ОПРЯТНОСТЬ | ГИГИЕНА ЗРЕНИЯ, СЛУХА, ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА  | СЛЕДИТЬ ЗА ЗУБАМИ, ВОВРЕМЯ ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ |

**4. Окно.**

- В каждом доме должно быть окно. Зачем? Чтобы построить окно в нашем доме, необходимо расшифровать слово, которое обозначает важный элемент здорового образа жизни.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 18 | 6 | 8 | 10 | 14 |
|  |  |  |  |  |

("ключом" к выполнению задания является алфавит, в котором пронумерованы буквы)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| А  | Б  | В  | Г  | Д  | Е  | Е  | Ж  | З  | И  | Й  | К  | Л  |
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10  | 11  | 12  | 13 |
| М  | Н  | О  | П  | Р  | С  | Т  | У  | Ф  | Х  | Ц  | Ч  | Ш |
| 14  | 15  | 16  | 17  | 18  | 19  | 20  | 21  | 22  | 23  | 24  | 25  | 26 |
| Щ  | Ъ  | Ы  | Ь  | Э  | Ю  | Я |  |  |  |  |  |  |
| 27  | 28  | 29  | 30  | 31  | 32  | 33 |  |  |  |  |  |  |

**5. Меню.**

Основными режимными моментами являются завтрак, обед, и ужин. Попробуем составить меню на один день. У меня в конверте наборы слов с названиями блюд. Выберите те блюда, которые считаете нужными. Прикрепите их к карточке"Меню".

Участники игры выбирают конвертики "завтрак", "обед", "ужин". Из них отбирают те полоски со словами, которые им подходят для выполнения задания. Прикрепляют их к бланкам "Меню". За выполнение задания получают "кирпичики".

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ФРУКТЫ, ОВОЩИ | МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, КРУПЫ | МЯСО, РЫБА |

Третий ряд "кирпичиков" составляет сбалансированное питание.

**6. Крыша.**

- Но наш дом еще не завершен. Ему не хватает крыши. А построить крышу мы сможем, решив кроссворд.

***Задания кроссворда:***

1.Солнце,: и вода - наши лучшие друзья (воздух)

2. В здоровом теле - здоровый :(дух)

3. Где здоровье - там и :(красота)

4. Держи голову в холоде, : - в голоде, а ноги - в тепле (живот)

5. : - мать здоровья (умеренность)

6. : - половина здоровья (чистота)

7. Быстрого и ловкого : не догонит (болезнь)

8. Береги платье снову, а : смолоду (здоровье)

9. Чистая : - для хвори беда (вода)

10. Лук семь недугов лечит, а : семь недугов изводит (чеснок)

11. Баня здоровит, . . . веселит (разговор)

**Итог.**

Итак мы с вами построили "Дом здоровья", т.е.наметили пути сохранения здоровья. В начале игры мы сделали вывод о том, что заботиться о здоровье должен каждый человек и доказали, что вы знаете пути его сохранения, многое умеете для этого делать. Главное - захотеть быть здоровым!

**Самооценка.**

Итак, что же вы выберите? По какому пути пойдете:

- К здоровому образу жизни.

- Другой путь.

Это решать каждому из вас.

Я очень хочу, чтобы вы еще раз задумались о своем отношении к своему здоровью.

Инструкция.

* Ж. - Я буду стараться вести здоровый образ жизни.
* З. - Я не уверен в своем выборе.
* Г. - Я так же равнодушен к своему здоровью.

Участники делают выбор, помощники вывешивают бланки с самооценкой до и после игры. Ведущий делает анализ самооценки.

- Мы с вами сегодня очень хорошо поработали. Я уверена, что каждый из вас хочет, чтобы наши дети были здоровыми, сильными и счастливыми. Верю, что все у вас получится! Надеюсь, что здоровый образ жизни войдет у вас и ваших детей в привычку и не будет вызывать сложностей. А каждый день надо начинать с улыбки, тогда он будет как праздник![3]

Дом здоровья

МАДОУ «Детский сад комбинированного вида №2 «Ромашка»

 города Губкина Белгородской области

**Эффективные формы взаимодействия педагогов с семьей по вопросам здоровьесбережения.**

**Игра-практикум «Мы за здоровый образ жизни!»**

 Подготовила:

Беликова О.В., воспитатель

 МАДОУ «Детский сад

комбинированного вида №2

 «Ромашка»

2013