

"Утверждаю"

Заведующий МБДОУ №192

Приказ от 31.08.2022 № 100

Согласовано на заседании ПС

Протокол от 31.08.2022 № 1

**Программа приобщения родителей к ЗОЖ
на 2022-2023 учебный год**

**Ростов-на-Дону
2022 г**

Пояснительная записка.

Программа направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представлений ребенка о себе и о здоровом образе жизни, охране здоровья.

Программа нацелена на объединение усилий родителей и педагогов для успешного оздоровления и развития детей. Воспитание здорового ребенка – одна из главнейших задач семьи и дошкольного образовательного учреждения.

Хорошо, когда здоровый образ жизни является традицией семьи.

В дошкольном возрасте в ближайшем окружении, в частности в семье, закладываются основы личности, в сознании ребенка формируется модель семьи, взрослой жизни, которую ребенок подсознательно начинает реализовывать, едва достигнув самостоятельности. Чтобы ребенок рос здоровым, сознательное отношение к собственному здоровью следует формировать в первую очередь у родителей.

Основная цель программы: объединить стремление педагогов и родителей к сотрудничеству, направленному на формирование знаний о здоровом образе жизни детей и потребности в здоровом образе жизни как детей, так и взрослых.

Задачи:

1. Ориентировать семью на воспитание здорового ребенка.
2. Помочь в освоении родителями основ личностно-ориентированной педагогики и психологии общения с детьми, обеспечивающие эмоциональное и психическое благополучие детей.
3. Укрепить веру родителей в себя, как компетентных воспитателей.
4. Обеспечить тесное сотрудничество и единые требования дошкольного учреждения и семьи в вопросах здоровья детей.
5. Повысить интерес родителей к деятельности ДООУ и жизни ребенка в нем.

Объекты программы

- Дети дошкольного возраста;
- Семьи детей, посещающих дошкольное учреждение; □ Педагогический коллектив дошкольного учреждения; □ Социальные партнеры ДООУ.

Критерии эффективности программы.

1. Повышение активности родителей, проявляющейся в участии:

- физкультурно-оздоровительных мероприятиях вместе с детьми, проводимых в ДОУ; -
- различных формах работы по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей; -
- развитии предметно-пространственной окружающей среды в группах и на участке ДОУ.

2. Положительная мотивация к здоровому образу жизни в семье: -

устойчивое желание отказаться от вредных привычек;

- посещение кружков, секций оздоровительной направленности;

- активный отдых вместе с детьми;

- проведение закаливающих процедур;

- использование рекомендаций, полученных в ходе педагогического и медицинского просвещения.

3. Повышение интереса у родителей к ежедневному посещению детьми детского сада. Снижение числа пропусков посещений детьми детского сада по болезни.

Ожидаемые результаты:

1. Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровьесбережение». Повышение активности родителей в образовательном процессе, в оздоровлении детей.

2. Влияние образа жизни на состояние здоровья дошкольника.

3. Снижение уровня заболеваемости. Овладение навыками самооздоровления.

4. Старший дошкольник должен:

- знать, как общаться с незнакомыми людьми;

- иметь навыки обращения с опасными предметами в быту;

- различать добро и зло, бороться со страхами;

- соблюдать осторожность поведения в природе, на улице, на дороге, во дворе;

- уметь правильно оценивать обстановку в опасных жизненных ситуациях дома и на улице;
- знать значения номеров телефона 01, 02, 03, 04.

Формы работы педагогов с родителями:

- беседа об актуальности данной проблемы (изучение мнений)
- анкетирование с родителями, сбор информации; • наглядная агитация: папки-передвижки по темам:

а) значение режима дня в жизни дошкольника;

б) научим ребенка безопасному поведению на улице и дома;

в) детские капризы и их предупреждение;

г) закаливаем детский организм;

д) вредные привычки взрослых, влияние их на здоровье детей

- встречи со специалистами: дискуссии (совместное обсуждение проблем);
- советы и рекомендации.

Эффективность внедрения в ДОУ программы по приобщению родителей к ЗОЖ, может быть повышена за счет активного включения родителей в образовательный процесс. При этом система работы с семьей должна включать в себя следующее:

- изучение программы всеми участниками образовательного процесса ДОУ, включая родителей;
- формирование у родителей навыков ЗОЖ в процессе проведения теоретических и практических семинаров;
- разработка методов отслеживания домашней оздоровительной работы.

**Перспективный план работы с родителями
по формированию здорового образа жизни
на 2022 – 2023 учебный год**

Сроки	Название мероприятия	Цель проведения мероприятия	Ответственный	Информации
Сентябрь	<p>Родительские собрания: □ «Здоровье с детства»</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Организация физкультурных занятий в детском саду. Формы работы по физическому воспитанию. Гигиенические требования к одежде». <p>Консультация родителям вновь поступающих детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Для чего необходимо приобрести спортивную форму детям» Анкетирование: • «Здоровый образ жизни»; 	<p>Повышение педагогической культуры родителей, их компетентности по вопросам ЗОЖ, заинтересованности в укреплении здоровья детей. Содействие становлению культуры здоровья.</p> <p>Информирование родителей о факторах, влияющих на здоровье ребенка.</p> <p>Выявление отношения родителей к ЗОЖ, а также его реального осуществления в семье.</p>	<p>Старший воспитатель, воспитатели, инструктор по ФК, педагог -психолог</p> <p>Инструктор ФК</p> <p>Воспитатели</p>	<p>WhatsApp, ZOOM</p>

	<p>Наглядный материал на стенде «Режим дня в детском саду и дома» (фотографии, статья о значении режима, рассказы родителей о режиме в семье).</p> <p>Консультация-практикум □ «Что такое ЗОЖ».</p> <p>Памятка «Что такое здоровье».</p> <p>Папка-передвижка «Физическое воспитание».</p> <p>Просмотр презентаций «Здоровьесберегающие технологии», «Физическое развитие. Взаимосвязь физического развития и здоровья», «Физическое развитие и формирование ценностей здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в условиях</p>	<p>Совершенствование знаний родителей о необходимости соблюдения режима дня дома.</p> <p>Ознакомление родителей с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников. Пропаганда здорового образа жизни.</p> <p>Просвещение родителей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей. Ориентировать на совместные с ребенком занятия физкультурой дома.</p> <p>Консультативная поддержка родителей по вопросам образования и охраны здоровья детей. С помощью специально подобранных материалов помочь родителям целенаправленно найти ответы на разнообразные вопросы, касающиеся физического воспитания детей.</p>	<p>Воспитатели</p> <p>Воспитатели, специалисты</p> <p>Инструктор по ФК</p>	
--	--	--	--	--

	введения ФГОС дошкольного образования»			
Октябрь	<p>Консультация «Правильное питание ребенка».</p> <p>Папки-передвижки «Питание детей», «Мама-повар». Памятка «Как составить меню для ребенка-дошкольника».</p> <p>Беседы «Организация детского питания в семье».</p> <p>Подготовить материал для наглядной агитации «Как начать бегать?»»</p>	<p>Содействие просвещению родителей в вопросах здоровьесбережения (рациональное питание). Помочь организовать сбалансированное питание детей дома.</p> <p>Сориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к здоровому образу жизни.</p> <p>Обмен мнениями по вопросам организации питания. Оказание помощи родителям, повышение чувства ответственности за здоровье детей.</p>	<p>Медсестра, воспитатели</p> <p>Инструктор по ФК</p>	

<p>Ноябрь</p>	<p>Памятка «Утренняя гимнастика». Картотека «Комплексы утренней гимнастики».</p>	<p>Информирование родителей об актуальных задачах физического воспитания. Реализация единого воспитательного подхода.</p>	<p>Инструктор ФК, воспитатели</p>	
	<p>Просмотр родителями утренней гимнастики в детском саду.</p> <p>Онлайн беседа: «Обсуждение педагогических ситуаций по физическому воспитанию детей».</p>	<p>Включение родителей в воспитательно-образовательный процесс.</p> <p>Обеспечение единства подходов к двигательной активности в детском саду и семье</p>	<p>Старший воспитатель, педагог-психолог, инструктор по ФК</p>	

<p>Декабрь</p>	<p>Индивидуальные консультации для родителей на тему «Как сохранить здоровье ребенка в зимний период?» <i>(профилактика ОРВИ)</i></p> <p>Консультации: «Охрана здоровья детей и формирование в семье культуры здорового образа жизни».</p> <p>Рекомендации и практический материал по проведению</p>	<p>Ориентирование родителей на формирование у детей положительного отношения к физической культуре. Просвещение родителей по вопросам организации оптимального для детей двигательного режима</p> <p>Вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, мобилизация взрослых на сохранение и укрепление своего здоровья и здоровья детей.</p> <p>Знакомство родителей со специальными профилактическими и коррекционными упражнениями</p>	<p>Медсестра, воспитатели</p> <p>Педагог-психолог, учитель-логопед</p> <p>Инструктор по ФК</p>	
	<p>упражнений для профилактики нарушения осанки дома.</p> <p>Семинар - практикум «Играем вместе. Игры интересные и полезные дома».</p>	<p>для формирования правильной осанки у детей</p> <p>Активизация родителей. Привлекать к совместной с детьми деятельности.</p>	<p>Воспитатели, специалисты</p>	

<p>Январь</p>	<p>Привлечение родителей к подготовке и участию в зимнем спортивном празднике</p> <p>Методические рекомендации, памятки по соблюдению техники безопасности в зимний период для детей и взрослых.</p> <p>Совместные физкультурные занятия родителей с детьми в условиях детского сада и дома</p> <p>Картотеки «Пальчиковая гимнастика», «Гимнастика для глаз».</p>	<p>Повышение компетентность родителей в вопросах здоровьесбережения детей.</p> <p>Развитие стремления у родителей быть личным примером в формировании навыка здорового образа жизни.</p> <p>Привлечение внимания родителей к вопросам ЗОЖ.</p>	<p>Старший воспитатель, воспитатели, специалисты</p> <p>Учитель-логопед</p>	
----------------------	---	--	---	--

<p>Февраль</p>	<p>Беседы: «Здоровье ребенка в наших руках», «Личный пример родителей как главный метод воспитания ребенка в семье».</p> <p>Привлечение родителей к подготовке и участию в празднике «Я люблю свое Отечество» <i>«Ко Дню защитника Отечества»</i>.</p> <p>Фотовыставка «Зимние забавы и развлечения».</p> <p>Выпуск семейной стенгазеты</p>	<p>Агитировать родителей вести здоровый образ жизни. Установка на совместную работу с целью решения психолого-педагогических проблем развития ребенка. Обеспечение дифференцированного подхода к разным группам семей.</p> <p>Включение родителей в воспитательно-образовательный процесс, установление эмоционального контакта между педагогами, родителями и детьми, улучшение детско-родительских отношений.</p> <p>Использование лучшего опыта семейного воспитания, пропаганда его среди родителей.</p>	<p>Воспитатели, специалисты</p> <p>Инструктор ФК, воспитатели</p> <p>воспитатели</p>	
<p>Март</p>	<p>Праздник «Широкая масленица» (родители приглашаются в качестве гостей).</p>	<p>Включение родителей в воспитательно-образовательный процесс.</p>	<p>Музыкальный руководитель,</p>	

	<p>Мастер-класс «Предупреждение плоскостопия у детей». Комплекс упражнений по «Профилактика плоскостопия у детей».</p> <p>Консультации «Влияние взаимоотношений взрослых в семье на эмоциональное благополучие ребенка».</p> <p>Беседы «Хронические очаги инфекции у взрослых в семье как причина частых ОРЗ у детей», «Хроническая никотиновая интоксикация у пассивных курильщиков и связь ее с заболеваниями бронхолегочной системы».</p>	<p>Установление эмоционального контакта между педагогами, родителями и детьми. Знакомить родителей со специальными упражнениями для профилактики плоскостопия у детей. Содействовать повышению компетентности родителей в вопросах охраны здоровья детей. Ориентировать родителей на развитие у ребенка потребности беречь свое здоровье.</p> <p>Включение родителей в воспитательно-образовательный процесс. Привлекать к сотрудничеству.</p> <p>Повышение компетентности родителей в вопросах охраны и укрепления здоровья детей. Информировать родителей о компонентах здоровья детей. Агитировать родителей вести здоровый образ жизни.</p>	<p>старший воспитатель</p> <p>Педагог-психолог</p> <p>Врач, медсестра, воспитатели</p>	
--	--	---	--	--

	Задания родителям и детям – собирать открытки, фотографии, вырезки из газет, журналов на тему «Здоровый образ жизни».	Объединение родителей и детей общей деятельностью.	Воспитатели	
--	--	--	-------------	--

<p>Апрель</p>	<p>Выставка (фотографии и предметы) «Пособия для развития движений».</p> <p>Консультация для родителей детей 6-7лет по сдаче норм ГТО 1 ступень</p> <p>Выставка фотографий «Домашний уголок для занятий физкультуры».</p> <p>Консультация «Закаливание детей».</p>	<p>Выявление отношения родителей к формированию двигательных навыков.</p> <p>Ориентировать родителей на развитие у детей потребности в двигательной активности.</p> <p>Обеспечение психологопедагогической поддержки семьи. Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.</p> <p>Информирование родителей о факторах, влияющих на здоровье детей.</p>	<p>Воспитатели, специалисты</p> <p>Инструктор ФК</p> <p>Старший воспитатель</p> <p>Медсестра</p> <p>Инструктор по ФК</p>	

<p>Май</p>	<p>Просмотр физкультурного занятия «Поход».</p> <p>Семинар-практикум «Организация ЗОЖ в семье и дошкольном учреждении».</p> <p>Рекомендации «Организация игр и упражнений летом на прогулке для развития движений».</p> <p>Памятка «Профилактика острых кишечных заболеваний у детей».</p> <p>Консультация «Летние развлечения».</p> <p>Практическое занятие: «Мой первый тренер – папа» (игры и упражнения с мячом для мальчиков).</p>	<p>Включение родителей в воспитательно-образовательный процесс. Обеспечить открытость дошкольного образования. Ориентировать на создание семейных традиций, связанных с соблюдением здорового образа жизни.</p> <p>Гигиеническое просвещение родителей.</p> <p>Объединение родителей, педагогов и детей общей деятельностью.</p> <p>Обогащение знаний родителей о формах активного отдыха летом, рациональном использовании свободного времени для укрепления здоровья.</p>	<p>Специалисты</p> <p>Воспитатели</p> <p>Специалисты</p> <p>Медсестра</p> <p>Специалисты</p>	
------------	---	---	--	--

	«Мой первый тренер - мама» (игры и упражнения с мячом для девочек).	Обеспечение психологопедагогической поддержки семьи.		
--	---	--	--	--