

Совместная деятельность воспитателей и родителей
по созданию условий для формирования навыков здорового образа жизни
и успешной адаптации детей в социуме в условиях ФГОС.

Ковалева Ольга Сергеевна,
старший воспитатель МБ ДОУ № 2
г. Батайска, Ростовской области



...Мой педагогический стаж – более 50 лет. Начинала любимое дело школьным учителем. Прошла нелегкий путь (более 30 лет) заместителя директора по научно-методической работе учреждения СПО. Можно сказать, что я знакома и с системой работы высшего образования, так как 10 лет была директором Представительства ВУЗа. И вот сейчас «испытываю себя на прочность» в любви к педагогике дошкольного образования. И теперь с высоты своего возраста и опыта я понимаю значимость каждого шага воспитателя при общении с детьми, потому что я могу представить себе, чем каждое действие взрослого обернется в будущих поступках ребенка. Поэтому считаю очень важным рассказать о совместных действиях воспитателей и родителей в процессе современного дошкольного образования.

1. ФГОС ДО – современный ориентир реализации приоритетных воспитательных целей, задач и получения высоких реальных результатов

Почему каждый воспитатель должен тщательно изучить содержание нормативной документации, к которой прежде всего относится ФГОС? Ответов может быть несколько, один из которых показывает, что стандарт является помощником педагогу: он облегчает профессиональный труд, экономит время воспитателя, так как в документе уже разработано содержание одного из труднейших этапов деятельности процесса дошкольного образования - *целеполагания*. Причем, разработано на основе соединения современной педагогической науки и передовой практики. Думаящему педагогу данный ориентир помогает понять и определить дальнейший процесс деятельности: КАК реализовать поставленные задачи в содержании образовательного процесса, чтобы *ожидаемый результат* стал реальным.

На этом положительные моменты содержания Федерального документа не заканчиваются. Внимательное изучение ФГОС помогает педагогу понять отличие целеполагания воспитательного процесса в недалеком прошлом и сегодня. В стандарте, как бы ни был официален этот документ, чувствуется эмоциональный призыв: нужно *ЦЕНИТЬ* ребенка, а не *ОЦЕНИВАТЬ* его. А так как ребенок – «человек играющий», ФГОС показывает, что необходим переход с учебно-дидактических методик на дидактически-игровые, где фундаментом, основанием развития будет игра, творчество.

И наконец, в содержании ФГОС ДО подчеркивается, что дошкольное образование – не только очень важный, но и *самостоятельный* период в жизни ребенка. В связи с этим возросли требования к первоклассникам. Поэтому с выходом ФГОС повышается не только значимость, весомость профессии воспитатель, но и его ответственность за результативность и качество достижений воспитанников.



Таким образом, содержание ФГОС дошкольного образования является **целевым ориентиром** для профессиональной деятельности воспитателя, так как содержит новую модель выпускника ДООУ и предполагает:

- формирование у ребенка ценных нравственных качеств характера в новых условиях (для этого потребуется изменения содержания педагогического взаимодействия с ребенком);
- подготовку воспитанников к самостоятельной деятельности в обновленной социальной обстановке;
- подключение родительской общественности к реализации новых целей и задач для осуществления единства действий и требований.



2. Использование эффективных методик формирования устойчивых навыков здорового образа жизни – путь к получению реального положительного результата

Самое ценное для человека – его жизнь. И чтобы сделать ее полезной и интересной, необходимо еще с детства учить ребенка по-настоящему заботиться о своем здоровье, применяя все имеющиеся средства физического воспитания для формирования устойчивого навыка здорового образа жизни. Эта задача физического воспитания в детском саду вовсе не нова. Еще В.А. Сухомлинский обращал внимание на то, что «забота о здоровье ребенка – это важнейший труд воспитателя». Как же приобщить в детском возрасте к здоровому образу жизни? Какие методики будут наиболее эффективными, чтобы каждый ребенок почувствовал и понял необходимость заботиться о своем здоровье и в будущем отказался от вредных привычек, увиденных у взрослых? Десятки таких проблемных вопросов появляются у воспитателей, когда они на практике приступают к реализации целей физического воспитания детей. Не зря говорят: ум хорошо, а два лучше. Когда на методические мероприятия, где коллективно решаются проблемы приобщения детей к здоровому образу жизни, где идет поиск наиболее эффективных способов формирования мотивов и убеждений воспитанников в необходимости сделать нормой здоровый образ жизни, приглашаются родители, в нашем педагогическом коллективе уже никто не удивляется. Задачи по реализации культуры здоровья как части общей культуры человека решаются сразу по двум направлениям: работа с родителями по самовоспитанию навыка формирования здорового образа жизни в семье и методическая деятельность воспитателей по отбору эффективных методов и средств приобщения детей к здоровому образу жизни.

Ответственные за подготовку и проведение таких методико-педагогических мероприятий обращают внимание на следующие аспекты:

- определение целей и задач мероприятий с учетом конкретных возможностей их участников и условий проведения,
- включение в содержание мероприятий современных достижений педагогической науки интересного материала, повышающего мотивацию родителей и воспитателей к образовательному процессу,
- выбор инновационных форм проведения мероприятий, способствующих сознательному и ответственному отношению к здоровью как к общественной ценности,
- создание творческой атмосферы для полного восприятия важной и необходимой информации по здоровому образу жизни с последующим практическим применением.

Примеров интересных и полезных коллективных методико-педагогических мероприятий в нашем коллективе немало. Вот, например, практический семинар «Здоровый образ жизни – норма поведения каждого человека». Он был проведен совместно с родительской общественностью. Форма проведения **нетрадиционная** – «2Д: Диалог-Дискуссия». Были определены цели и задачи семинара. Практическим результатом полученной на семинаре информации должно стать подготовленное и проведенное творческое мероприятие с детьми в группе.

Во вступительной части нетрадиционного практического семинара в качестве **интриги** была озвучена интересная мифологическая легенда.



Давным-давно на горе Олимп жили были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным». Другой добавил: «Человек должен быть здоровым». Третий продолжил: «Человек должен быть умным».

Но один из богов задумался и сказал: «Если всё это будет у человека, он будет подобен нам».

И решили они спрятать главное, что есть у человека, его здоровье. Стали думать, решать, куда бы его спрятать? В синее море? За высокие горы?

Но один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека».

Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов! И только самые мудрые понимают, что оно зависит от них самих.

Проблемный вопрос для обсуждения:

Что и как нужно делать, чтобы дети понимали:

здоровый образ жизни – это путь к сохранению бесценного дара богов – здоровья?

Содержание практического семинара педагогов и родителей также было нетрадиционным.

На первом этапе основной работы каждая группа (одна из числа родителей, а вторая из числа воспитателей) получала карточку-задание, в которой были определены вопросы для выработки общего решения по формированию навыков здорового образа жизни (в семье или в процессе воспитательно-образовательной деятельности). Для воспитателей поставлены дополнительные задачи подбора и использования продуктивных воспитательных методик, чтобы при общем обсуждении родители получили информацию о возможном применении различных технологий общения с детьми для получения положительного результата. (Работа по заданию внутри групп в течение 15-20 мин)

На втором этапе в форме диалога-дискуссии проходило обсуждение выводов каждой группы, обмен мнениями по вопросам формирования у детей потребности в здоровом образе жизни. Подведены итоги работы. Озвучено решение об использовании полученной информации в практической деятельности. От родителей поступило много ценных решений о том, как в семье взрослые будут показывать пример детям о здоровом образе жизни (о прекращении курения (хотя бы на виду у детей), о прогулках на свежем воздухе вместе с детьми, о воскресных походах на природу и т.д.). Группа воспитателей определила наиболее продуктивные методы работы с детьми по формированию привычек к здоровому образу жизни, соблюдению личной гигиены, профилактики вирусных заболеваний и т.д.

На заключительном этапе мероприятия были озвучены 15 мифов о здоровом образе жизни. Оказалось, что мифов, связанных с нашим здоровьем, удивительно много. К счастью, постепенно наука развенчивает их. Особенно интересными для нашего общего коллектива оказались два последних мифа.

Миф 14. Чистить зубы после еды

Такая привычка на самом деле губительна для зубной эмали. Чистка сразу после еды заставляет содержащиеся в пище и питье кислоты проникать еще глубже в структуру зубов, ускоряя тем самым процесс их разрушения. После еды рот достаточно ополаскивать.

Миф 15. Долгие прогулки на свежем воздухе хороши для всех

Но только не в том случае, если у вас есть лишний вес и если вы городской житель. Учёные кафедры социальной медицины одного из университетов исследовали различия в работе органов дыхания стройных и полных людей. Оказалось, что глубина дыхания коррелируется с весом.

Эксперимент показал, что люди, страдающие ожирением, вдыхают в среднем на 50% больше атмосферного воздуха. Чем меньше избыточный вес — тем меньше избыточное дыхание, но даже при минимальном превышении своего идеального веса человек вдыхает на 7% воздуха больше. При этом в городе вместе с ним он получает и свою долю газообразных загрязнений — аммиака, диоксида серы, окисей азота и т. д.

Если показатель избыточного дыхания будет выше 10%, результатом регулярных продолжительных прогулок в **черте города**, вероятнее всего, станет отравление, которое впоследствии спишут на общую загрязнённость окружающей среды. В общем, у большинства людей хватает здравого смысла поостеречься, когда рядом кто-то дымит сигаретой, сильный запах дыма напоминает им о загрязнении. Но нужно помнить, что серьёзное загрязнение часто присутствует даже там, где запах не чувствуется.

Так как на совместном практическом семинаре могли присутствовать не все родители, от родительской общественности поступило предложение отправить весь разработанный материал в электронную родительскую группу, чтобы все желающие могли ознакомиться с содержательной частью проведенного мероприятия.

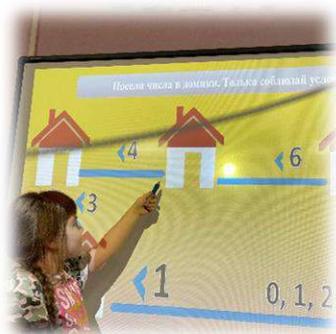


Таким образом, проведение коллективных мероприятий, направленных на изучение и использование эффективных методик формирования устойчивых навыков здорового образа жизни позволяют:

- направить на продуктивную совместную деятельность педагогов и родителей;
- определить наиболее эффективные методики, дающие положительных результат в конкретных условиях и в предлагаемых обстоятельствах;
- сформировать интерес воспитателей к осмыслению теоретических материалов о здоровом образе жизни и разработать практические

рекомендации для детей и родителей с учетом их потребностей и возможностей;

- использовать электронные технологии для получения научной педагогической информации, использования ее при создании методического сопровождения образовательного процесса, для разработки практических материалов для воспитанников и их родителей.



3. Реализация инновационных технологий и интерактивных приемов для успешного формирования культуры здоровья и повышения интереса к саморазвитию у детей дошкольного возраста

Деятельность воспитателей и родителей по формированию культуры здоровья у детей в раннем возрасте достаточно сложна. Но она сегодня как никогда актуальна и своевременна. На мой взгляд, дошкольный возраст – это фундамент, основание физического и психического здоровья ребенка. Давно доказано, что именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Именно в это время закладываются основные черты личности, формируется характер. Поэтому важно в это время сформировать практические навыки здорового образа жизни.

Педагогу, как и родителям, прежде всего необходимо самим осознать сущность полноты понятия здоровья и здорового образа жизни. Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. А здоровый образ жизни – это поступки, действия человека, направленные на профилактику заболеваний, укрепление человеческого организма в целом.

Если взрослые хотят получить от своих действий реальный положительный результат, то они должны усвоить, что технология – это мастерство, искусство, умение, совокупность инструментов для достижения этого результата. Все это узнается и усваивается на совместных мероприятиях педагогов и родителей, посвященных изучению содержания технологий.

Здоровьесберегающая технология не является исключением. Это прежде всего система мер, включающая взаимосвязь, взаимодействие всех факторов, направленных на сохранение здоровья детей на всех этапах их обучения и развития, активное формирование здорового образа жизни.

Для воспитателя и родителей важно, чтобы дети осознали и почувствовали потребность в постоянных занятиях физической культурой. Как ни странно, но здоровый образ жизни влияет не только на физическое состояние ребенка. Отсутствие у детей таких физических качеств, как усидчивости, умения напрягаться без ущерба для здоровья, элементарно корректировать свое эмоциональное состояние, переключаться с одной деятельности на другую делает его уязвимым в социуме. Это сказывается и на его дальнейших учебных успехах. Поэтому перед взрослыми возникает необходимость **создания такой воспитательной системы, при которой происходила бы интеграция оздоровительной деятельности в образовательную.** Особенно трудно на этом направлении воспитания родителям. Поэтому им необходима помощь педагогов. Практически осуществить внедрение такой системы помогают инновационные технологии и интерактивные приемы педагогических действий. К ним прежде всего относятся здоровьесберегающие технологии как наиболее эффективное средство не только сохранения здоровья детей, но и подготовки их к процессу самовоспитания.

Но нужно помнить, что эффективным инновационные технологии как средство сохранения и укрепления здоровья будут только тогда, когда они будут применяться на основе диагностики состояния каждого ребенка. Здесь родители – помощники воспитателей. Их наблюдения очень важны для педагогов.

Показатели общего здоровья детей укажут на принятия эффективных мер по улучшению их состояния. Реализация здоровьесберегающих технологий становится эффективным средством сохранения и укрепления общего здоровья детей, если:

- при выборе форм, методов и средств обучения учитывается состояние всех составляющих здоровья ребёнка и его индивидуальные особенности.

В процессе подготовки педагогического коллектива к внедрению здоровьесберегающих технологий на коллективных мероприятиях и во время самообразовательной работы были рассмотрены главное условие обучения и воспитания у детей мотивации *на здоровье и здоровый образ жизни*. Это регулярное воспитание соответствующей культуры здоровья с раннего детского возраста одновременно в нескольких сферах:

- физической — управление движением;
- физиологической — управление процессами в теле;
- психологической — управление своими ощущениями и внутренним состоянием;
- интеллектуальной — управление мыслью и размышлениями, направленными на совершенствование позитивных нравственно-духовных ценностей.

Действия педагогов могут оказаться неэффективными в полной мере, если такая работа будет проводиться только воспитателями и только в пределах детского сада. Поэтому педагоги проводят систематическую работу с родителями, которые осведомляются через электронные родительские группы о применении приемов и методов здоровьесберегающих технологий. Каждую пятницу перед уходом детей на выходные дни для родителей размещается консультативный материал, помогающий родителям продолжить развитие детей дома по определенным методикам. Так методико-педагогическая цепочка не разрывается. Дети привыкают к системе постоянного совершенствования, что позволяет в дальнейшем перейти на более высокий уровень – саморазвитие и самовоспитание.

Чтобы создать такую воспитательную систему оздоровительной деятельности в детском саду, наши воспитатели вместе с родителями детей изучили составляющие истинного здоровья человека. Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Значит, в понятие здоровье включается еще и нравственное, а также духовное благополучие. Так была составлена модель-формула здоровья со следующими составляющими:

$$З = ЗФ + ЗП + ЗС + ЗИН$$

где названные составляющие представлены в двух определениях: медицинском и педагогическом.

Изучив и обобщив научный материал, мы обрели четкие представления результативности своих действий при использовании здоровьесберегающих технологий. Они просматриваются в следующей таблице:

Составляющие здоровья	Определения	Содержание определения
Здоровье физическое (ФЗ)	Медицинское	Состояние роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

Составляющие здоровья	Определения	Содержание определения
	Педагогическое	Совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде.
Здоровье психическое (ЗП)	Медицинское	Состояние психической сферы, основу которой составляет статус общего душевного комфорта, адекватная поведенческая реакция.
	Педагогическое	Высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности.
Здоровье социальное (ЗС)	Медицинское	Оптимальные, адекватные условия социальной среды, препятствующие возникновению социально обусловленных заболеваний, социальной дезадаптации и определяющие состояние социального иммунитета, гармоничное развитие личности в социальной структуре общества.
	Педагогическое	Моральное самообладание, адекватная оценка своего «Я», самоопределение личности в оптимальных социальных условиях микро- и макросреды (в семье, в ДОУ, социальной группе).
Здоровье интеллектуально-нравственное (ЗИН)	Педагогическое	Комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем обеспечивается духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви, милосердия и красоты.



Всем известно, что здоровьесберегающие технологии - это целая система мер, состоящая во взаимосвязи и взаимодействии всех аспектов образовательной среды. И все они направлены на сохранение здоровья ребёнка в процессе всех этапов его обучения и развития.

Нашими воспитателями используются следующие интерактивные методы здоровьесберегающих технологий:

- динамические паузы во время занятий,
- спортивные и подвижные игры, релаксация,
- разные виды гимнастик: двигательная, пальчиковая (развивают речь, двигательную активность пальчиков), для глаз, дыхательная (формирует правильное дыхание, тренирует дыхательный аппарат, мышцы, устраняет дыхательные нарушения), артикуляционную гимнастику (укрепляются мышцы артикуляционного аппарата, готовит ребёнка к правильному произношению звуков), интеллектуальная,
- психогимнастика –этюды, упражнения, игры (учит ребёнка контролировать эмоции, проводится коррекция и предупреждение эмоциональных расстройств, преодолеваются барьеры в общении),
- физкультурные занятия, самомассаж,



- валеологические и логоритмические упражнения, распевки (поднимают настроение, подготавливает детей к пению, помогают преодолеть речевые нарушения, так происходит сочетание слова и движений),
- арт-терапия (предоставляет ребенку возможность проигрывать, переживать, осознавать конфликтную ситуацию, какую-либо проблему наиболее удобным для психики способом, придают уверенности ребёнку).
- игротерапия-подвижные игры, игры соревновательного характера, сюжетно-ролевые игры (приводят к **здоровому** эмоциональному возбуждению, повышают стрессоустойчивость ребёнка, учат сопереживать и радоваться успехам других детей, улучшается память, ориентировка в пространстве),
- музыкотерапия (создаётся положительный эмоциональный фон, происходит стимулирование двигательной функции, развивается дыхательный и артикуляционный аппарат, выявляются творческие способности детей),
- сказкотерапия является **инновационным методом в работе с детьми**, который, позволяет мягко и ненавязчиво воздействовать на ребенка при помощи сказки, решая при этом самые разные задачи.



Используя такие методики, педагоги повышают результативность воспитательно-образовательного процесса, формируют у воспитанников ценностные ориентации, направленные не только на сохранение и укрепление здоровья, но и повышение уровня мотивации детей к саморазвитию.

С этими приемами знакомятся и родители. Дома всегда есть возможность продолжить выработку навыков культуры жизнедеятельности. В электронных родительских группах размещаются примеры упражнений для физического, умственного, интеллектуально-нравственного здоровья.

При анализе результативности использования активных методов здоровьесберегающих технологий педагоги отмечают, что они способствуют:

- значительному повышению интереса детей к самому процессу обучения,
- развитию познавательной активности в процессе занятий,
- улучшает психоэмоциональное самочувствие и здоровье детей,
- снижению заболеваемости,
- повышению уровня физической подготовленности, формированию осознанной потребности в ведении здорового образа жизни,



Таким образом, единство действий педагогов и родителей по реализации инновационных технологии и интерактивных приемов для успешного формирования культуры здоровья и повышения интереса к саморазвитию у детей дошкольного возраста приводит к следующим результатам:

- сплочению педагогического и родительского коллективов и созданию творческой обстановки в учреждении;
- созданию **здоровьесберегающей** среды и воспитанию **навыков здорового** образа жизни у детей;
- успешному решению задачи снижения эмоционально-волевого напряжения и укрепления иммунитета **дошкольников** посредством комплексного подхода к формированию **здоровья воспитанников**,
- улучшению и сохранению соматических показателей **здоровья дошкольников**,
- созданию устойчивой положительной мотивации к сохранению и укреплению физического **здоровья**, формированию

психологического здоровья дошкольников, как важного фактора здоровья человека в целом.

Мы живем и работаем в маленьком южном городе, расположенном на левом берегу великого Дона. У нас, может быть, и нет тех преимуществ, что есть у детей известных мегаполисов. Но мы беззаветно любим свой родной край и окружающих нас людей. И наши воспитанники растут в атмосфере любви и благодарности своей стране. Мы, взрослые, делаем все возможное, чтобы они гордились своей Родиной и понимали, что Россия была, есть и будет страной, где живут сильные, мужественные и добрые люди. И никто нас не убедит в обратном.