

**ПРОГРАММА
РОДИТЕЛЬСКОГО КЛУБА
ПО ПРОПАГАНДЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
И СЕМЕЙНЫХ ЦЕННОСТЕЙ
«ГОВОРИМ ЗДОРОВЬЮ – ДА!»**

Авторы-составители:

Куркова О.А.

Москвина О.Р.

Казакова Е.В.

Афанасьева И.М.

г. Ростов
ОГЛАВЛЕНИЕ

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ	3
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	8
Актуальность	9
Цели	10
Задачи	10
Основные определения	10
Новизна Программы	11
Ожидаемые результаты	11
Принципы	11
Функции	12
Специфика деятельности родительского клуба	12
Сроки реализации Программы	12
Критерии оценки реализации Программы	12
Формы и методы реализации Программы	12
ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ И ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	14
ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАСЕДАНИЙ РОДИТЕЛЬСКОГО КЛУБА	21

«ГОВОРИМ ЗДОРОВЬЮ – ДА!»	
КРИТЕРИИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ	22
Основные компоненты изучения степени осведомленности родителей по проблеме ЗОЖ	21
ДАЛЬНЕЙШИЕ ПЕРСПЕКТИВЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	24
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	25
ПРИЛОЖЕНИЯ	
<i>Приложение №1</i> РОДИТЕЛЬСКАЯ ГОСТИНАЯ «О ЗДОРОВЬЕ ВСЕРЬЁЗ»	27
<i>Приложение №2</i> БРЕЙН-РИНГ «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ МАЛЫША»	29
<i>Приложение №3</i> РОДИТЕЛЬСКАЯ ВСТРЕЧА «ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА В НАШИХ РУКАХ»	33
<i>Приложение №4</i> КОНСУЛЬТАЦИЯ «ЗАКАЛИВАНИЕ РЕБЕНКА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ»	35
<i>Приложение №5</i> КРУГЛЫЙ СТОЛ «ДВИЖЕНИЕ - ЭТО ЖИЗНЬ»	37
<i>Приложение № 6</i> Тест «Правильно ли Вы питаетесь?»	40
<i>Приложение № 7</i> Анкета «Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни?»	41
<i>Приложение № 8</i> Анкета самооценки образа жизни родителей	44
<i>Приложение № 9</i> Анкета самооценки уровня здоровья родителями	48
<i>Приложение № 10</i> Тест «Ваше здоровье»	52
<i>Приложение № 11</i> Тест-игра «Что отнесем к здоровому образу жизни»	55
<i>Приложение № 12</i> Инсценировка ситуаций родителями	56
<i>Приложение №13</i> Анкета для родителей «Условия ЗОЖ в семье»	57
<i>Приложение №14</i> Комплексная диагностика культуры здоровья детей старшего дошкольного возраста	58

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование Программы	«Говорим здоровью – да!» программа родительского клуба по пропаганде здорового образа жизни и семейных ценностей
Разработчики Программы	
Участники Программы	Коллектив родителей и детей групп старшего дошкольного возраста (5-6 лет) «А»,»Б» МДОУ № 14 г.Ростов
Нормативно - правовые основы разработки Программы	<ul style="list-style-type: none"> • Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012. № 273-ФЗ. • Конституция РФ, ст. 38, 41, 42, 43. • Приказ Минобрнауки России от 17. 10.2013 №1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 № 30384) • Приказ Минздрава РФ «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельности образовательных учреждений» № 139 от 4 апреля 2003 г. • Письмо Минобрнауки РФ от 22 июля 2002 г. № 30-51-547/16 «Об организации родительского всеобуча в образовательных учреждениях» • «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений» (Постановление от 15.05.2013 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13»). • Устав МДОУ № 46 «Кот в сапогах»

<p>Научно - методические основы разработки Программы.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Антонов Ю.Е.Здоровый дошкольник. Оздоровительные технологии 21 века /Ю.Е.Антонов. - М.: Аркти, 2011. 2. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка / В.Г.Алямовская-М.,1993. 3. Горшенинник В.В., Самошкина И.В..Черкасова Н.П. Система работы в детском саду по вопросам семейного воспитания./Горшенинник В.В. - М.: Глобус, Волгоград: Панорама,2010. 4. Козлова А.В., Денеулина Р..П. Работа ДОУ с семьей: Диагностика, планирование, конспекты лекций, консультации, мониторинг ./А.В Козлова, Р..П. Денеулина-М.:ТЦ Сфера,2004. 5. Свирская Л. Работа с семьей: необязательные инструкции: Методическое пособие для работников дошкольных образовательных учреждений./Л.Свирская. - М.:ЛИНКА-ПРЕСС,2007. 6. Семейная академия: Вопросы и ответы./ Овчарова Р.В.- М.: Просвещение: Учеб., лит.,2006.
<p>Гипотеза Программы</p>	<p>Совместная деятельность педагогов и родителей по формированию культуры здоровья дошкольников, снижение заболеваемости, в дальнейшем достижение хороших результатов ребенка в школе будет успешным, если будет:</p> <ul style="list-style-type: none"> • обеспечена компетентность педагогов ДОУ и родителей в области культуры здоровья; • процесс сотрудничества педагогов, родителей и сотрудников ДОУ организован как технология коллективного дела по охране и укреплению здоровья дошкольников

	<ul style="list-style-type: none"> использованы традиционные и интерактивные формы и методы работы с родителями по оздоровлению детей; спроектирована модель процесса сотрудничества педагогов ДООУ и родителей и системность ее реализации; создано здоровьесберегающее пространство в ДООУ и семье с учетом интересов ребенка, его возрастных и индивидуальных особенностей.
Объект Программы	Процесс сотрудничества педагогов дошкольного образовательного учреждения и родителей в вопросах здоровьесбережения детей.
Предмет Программы	Формирование культуры здоровья дошкольников, осуществляемое в процессе сотрудничества педагогов и родителей.
Сроки реализации Программы	1 год (2018 – 2019 учебный год) 1 этап. Предварительный: сентябрь 2018-октябрь 2018года 2 этап. Практический: ноябрь 2018 - май 2019 года 3 этап. Обобщающий: июнь 2019 - сентябрь 2019 года.
Цель Программы	Изучение и внедрение в практику новых технологий, объединяющих усилия педагогов и родителей по вопросам здоровьесбережения дошкольников.
Задачи Программы	<ol style="list-style-type: none"> Изучение новых здоровьесберегающих технологий в ретроспективе и на современном этапе. Выявление интерактивных форм и методов взаимодействия детского сада и семьи по охране и укреплению здоровья детей. Разработка методических рекомендаций для родителей по вопросам оздоровления детей. Оказание адресной

	<p>квалифицированной помощи родителям по данному вопросу силами специалистов ДОУ.</p> <p>4. Повышение педагогической культуры родителей по здоровьесбережению детей, путем использования интерактивных форм.</p> <p>5. Установление партнерских отношений с семьей каждого ребенка. Поддержка у родителей уверенности в собственных педагогических возможностях.</p>
Теоретическая и практическая значимость Программы	<ul style="list-style-type: none">• в разработке плана сотрудничества педагогов ДОУ и родителей с целью формирования культуры здоровья дошкольников на основе подготовки и проведения традиционных и интерактивных форм работы с родителями.• в разработке критериев, показателей и методик диагностики здоровья дошкольников, доступных в педагогической практике ДОУ;• в разработке критериев диагностики родителей (опросы, анкетирование, тестирование) для повышения эффективности взаимодействия с родителями;• в разработке методических рекомендаций по содержанию и методике проведения традиционных и интерактивных форм работы с родителями.

<p>Предполагаемый результат</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Снижение уровня заболеваемости и повышение уровня физической подготовленности воспитанников. 2. Повышение активности и заинтересованность родителей как участников здоровьесберегающего образовательного процесса. 3. Эффективное и рациональное взаимодействие всех участников образовательного процесса: детей, родителей, педагогов, медицинского персонала. 4. Создание здоровьесберегающего пространства в ДОУ и семье осуществляется с учетом интересов ребенка, его возрастных и индивидуальных особенностей.
<p>Контроль за реализацией Программы</p>	<p>Критерии оценки реализации Программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • состояние здоровья детей по результатам профилактических медицинских осмотров, наблюдений медицинского персонала и врача. • сокращение количества пропущенных дней по причине болезни; • диагностика отношения детей к здоровому образу жизни (анкетирование); • показатель удовлетворенности родителей совместной работой по сохранению здоровья детей (анкетирование, книга отзывов и предложений).
<p>Краткое содержание Программы</p>	<p>Программа направлена на пропаганду здорового образа жизни и семейных ценностей, таких как здоровье, любовь, взаимопонимание, единение и дружеские отношения средствами физической культуры.</p> <p>Актуальность данной программы связана с необходимостью оказания педагогической помощи родителям по физическому развитию и воспитанию детей,</p>

так как воспитание здорового ребенка одна из главных задач ДООУ и семьи. Хорошо, когда здоровый образ жизни является традицией семьи. Но зачастую родители, занятые работой, с одной стороны, не могут дать ребенку положительный личный пример здорового образа жизни, а с другой - не противостоят отрицательным внешним влияниям. В этой ситуации возрастает роль дошкольного образовательного учреждения как ведущего звена в организации образовательной работы с детьми и их родителями.

Проблема воспитания здорового ребенка была и остается наиболее актуальной в практике общественного и семейного воспитания, и требует нового поиска эффективных средств для ее решения.

Наиболее приемлемой формой взаимодействия с семьей является организация клуба. И таким образом для организации работы с семьей по пропаганде здорового образа жизни и педагогической просвещенности родителей является родительский клуб «Родник здоровья».

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная Программа является приложением к программе «Азбука здоровья» МДОУ «Детский сад № 14» и строится с учетом психофизических возможностей детей, степени отставания от возрастной нормы, динамики всех коррекционных процессов, раскрывает содержание обучения образовательной области «Физическое развитие».

Статистика приема детей в наше учреждение показывает, что речевая патология носит многообразный характер. К нам поступают дети с диагнозом «Общее недоразвитие речи» I, II, III уровней (моторная алалия и выход из нее), осложненным разными типами дизартрий.

Наличие речевого дефекта у детей параллельно приводит к ярко выраженным изменениям основных показателей психофизического развития ребенка. Патология в психической сфере, прежде всего, проявляется в отставании

познавательных процессов: восприятия, внимания, памяти и мышления. Таким детям свойственно неумение слушать, повышенная утомляемость, низкий уровень восприятия.

Следует отметить замедленное развитие всех видов памяти: речевой, зрительной, слуховой, моторной.

Низкие показатели характеризуют долговременную и кратковременную память. Значительно снижена способность к непрерывному запоминанию, при этом наглядный материал удерживается в памяти лучше, чем вербальный. Литературный текст (стихи, потешки, рассказ) запоминается ими лишь при наличии наглядно-демонстрационного материала. Наблюдаются трудности в процессах поэтапного формирования умственных действий и обобщения, низок уровень умственной работоспособности.

Своеобразно поведение и психическое развитие детей данной категории. Им присущи повышенная возбудимость, эмоциональная неустойчивость, негативизм, раздражительность. И наоборот, некоторым детям свойственны заторможенность, апатичность, чувство ущемленности и неполноценности от сознания своего дефекта. Также нарушается произвольная регуляция. Дети не способны к длительным волевым усилиям. Из-за речевых недостатков затруднено общение со сверстниками.

Всестороннее обследование двигательной сферы детей с общим недоразвитием речи позволяет обнаружить ряд закономерностей в отставании их физического развития. К ним относятся:

- гипер- или гиподинамия;
- мышечная напряженность или снижение мышечного тонуса;
- нарушение общей моторики, особенно ациклических движений (лазание, прыжки в длину, метание);
- нарушение ручной моторики;
- общая скованность и замедленность выполнения движений;
- дискоординация движений;
- несформированность функций равновесия;
- недостаточное развитие чувства ритма;
- нарушение ориентировки в пространстве;
- нарушение осанки, плоскостопие;
- замедленное отставание в показателях основных физических качеств: силы, ловкости, скорости.

Поэтому в ДООУ необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации оздоровительно-профилактических мероприятий, создании определенных

условий. Именно такой подход обозначен в Законе об образовании от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказе Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования». Речь идёт не об одностороннем воздействии на родителей, а о взаимодействии дошкольного учреждения и семьи для полноценного развития личности каждого ребенка.

Семья – один из важнейших воспитательных институтов, роль и значение которого в формировании личности ребёнка, трудно переоценить. Работа с семьёй должна учитывать современные подходы к проблеме педагогической компетентности родителей.

Одним из новых направлений в системе работы семьи и дошкольного учреждения в современном образовательном процессе можно считать организацию деятельности родительского клуба, который затрагивает вопросы ЗОЖ. Особенность данной формы работы заключается в том, что в ходе совместного общения родители учатся эффективному взаимодействию с ребенком, используя наиболее значимые для данного возраста формы и способы деятельности.

Актуальность данной Программы связана с необходимостью оказания педагогической помощи родителям по физическому развитию и воспитанию детей, так как воспитание здорового ребенка одна из главных задач ДООУ и семьи. Хорошо, когда здоровый образ жизни является традицией семьи. Но зачастую родители, занятые работой, с одной стороны, не могут дать ребенку положительный личный пример здорового образа жизни, а с другой - не противостоят отрицательным внешним влияниям. В этой ситуации возрастает роль дошкольного образовательного учреждения как ведущего звена в организации образовательной работы с детьми и их родителями.

Проблема воспитания здорового ребенка была и остается наиболее актуальной в практике общественного и семейного воспитания, и требует нового поиска эффективных средств для ее решения.

Наиболее приемлемой формой взаимодействия с семьей является организация клуба. Таким образом, для организации работы с семьей по пропаганде здорового образа жизни и педагогической просвещенности родителей является родительский клуб «Говорим здоровью – да!», который действует согласно «Положению» (*Приложение №1*).

Целью данной Программы является изучение и внедрение в практику новых технологий, объединяющих усилия педагогов и родителей по вопросам здоровьесбережения дошкольников.

Для ее достижения необходимо решить следующие **задачи**:

1. Изучение новых здоровьесберегающих технологий в ретроспективе и на современном этапе.
2. Выявление интерактивных форм и методов взаимодействия детского сада и семьи по охране и укреплению здоровья детей.

3. Разработка методических рекомендаций для родителей по вопросам оздоровления детей. Оказание адресной квалифицированной помощи родителям по данному вопросу силами специалистов ДООУ.
4. Повышение педагогической культуры родителей по здоровьесбережению детей, путем использования интерактивных форм.
5. Установление партнерских отношений с семьей каждого ребенка. Поддержка у родителей уверенности в собственных педагогических возможностях.

Программа рассчитана на 1 год обучения и предназначена для родителей детей старшего дошкольного возраста.

Основные определения:

Здоровье - гармоничное, оптимальное проявление всех функций организма (физических, психических, интеллектуальных и духовных) во взаимодействии с предметной, природной и социальной средой обитания.

Духовное здоровье - система ценностей и убеждений.

Психическое здоровье – состояние психической сферы основу, которой составляет статус душевного комфорта, адекватная поведенческая реакция, высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности.

Физическое здоровье – состояние, при котором у человека имеет место гармония физических процессов и максимальная адаптация к различным внешним факторам.

Социальное здоровье- здоровье общества и окружающей среды для каждого человека.

Нравственное здоровье – это комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы в жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

Здоровьесберегающие технологии - совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование осознанного и ценностного отношения к своему здоровью.

Интерактивные формы - способность взаимодействовать или находится в режиме беседы, диалога с чем-либо (например, компьютером) или кем-либо (например, человеком).

Новизна Программы заключается в разработке интерактивных форм и методов, объединяющих усилия педагогов и родителей, направленных на оздоровления детей.

Ожидаемые результаты

1. Снижение уровня заболеваемости и повышение уровня физической подготовленности воспитанников.

2. Повышение активности и заинтересованность родителей как участников здоровьесберегающего образовательного процесса.

3. Эффективное и рациональное взаимодействие всех участников образовательного процесса: детей, родителей, педагогов, медицинского персонала.

4. Создание здоровьесберегающего пространства в ДОУ и семье осуществляется с учетом интересов ребенка, его возрастных и индивидуальных особенностей.

Ведущими **принципами** организации родительского клуба «Говорим здоровью – да!» являются:

- добровольность участия членов в его работе;
- свобода выбора деятельности;
- возможность реализации своих интересов и способностей в творчестве и общении;
- взаимодействия - подразумевает взаимную обусловленность, активность всех субъектов воспитательного процесса. В данном контексте имеется в виду взаимодействие систем: ребенок-педагог, родители-ребенок, педагог-родители. Педагогическое взаимодействие должно ориентироваться на стратегию «от ребёнка». Понятие «взаимодействие» несёт в себе более широкий смысл. Речь идёт о взаимопроникновении мира взрослых и мира детей, где взрослый выступает в роли посредника.

Главными функциями родительского клуба «Говорим здоровью –да!» являются:

- коммуникативная – формирование условий для общения, проведения досуга;
- социально-воспитательная – реализация интересов индивида и группы путем развития разнообразных способностей;
- социально-культурная – решение личных и семейных проблем, формирование собственной социокультурной среды

Специфика деятельности родительского клуба следующая:

1. Это разновозрастной клуб, включающий два поколения (дети, родители).
2. По видам деятельности клуб полифункциональный (многообразие видов деятельности определяется интересами семей – членов клуба).
3. Может быть организуемым и самоорганизующимся.
4. Существенной характеристикой клуба является его педагогическая и физкультурно-досуговая направленность.

Сроки реализации Программы:

- 1 этап. Предварительный: сентябрь 2018-октябрь 2018года
- 2 этап. Практический: ноябрь 2018- июль 2019 года
- 3 этап. Обобщающий: сентябрь 2019 года.

Критерии оценки реализации Программы:

- состояние здоровья детей по результатам профилактических медицинских осмотров, наблюдений медицинского персонала и врача.
- сокращение количества пропущенных дней по причине болезни;
- диагностика отношения детей к здоровому образу жизни (анкетирование);
- показатель удовлетворенности родителей совместной работой по сохранению здоровья детей (анкетирование, книга отзывов и предложений).

Формы и методы реализации Программы подобраны согласно классификации нетрадиционных форм, которые предлагает Т. В. Кротова. Она выделяет следующие нетрадиционные формы: информационно-аналитические, досуговые, познавательные, наглядно-информационные. Они представлены в таблице.

Нетрадиционные формы организации общения педагогов и родителей

Наименование	С какой целью используется эта форма	Формы проведения общения
<i>Информационно-аналитические</i>	Выявление интересов, потребностей, запросов родителей, уровня их педагогической грамотности	Проведение опросов, анкетирование
<i>Досуговые</i>	Установление эмоционального контакта между педагогами, родителями, детьми	Совместные досуги, праздники, участие родителей и детей в выставках
<i>Познавательные</i>	Ознакомление родителей с возрастными и психологическими особенностями детей дошкольного возраста.	Семинары-практикумы, педагогический брифинг, педагогическая гостиная, проведение собраний, консультаций в нетрадиционной

	Формирование у родителей практических навыков воспитания детей	форме, игры с педагогическим содержанием, педагогическая библиотека для родителей
<i>Наглядно-информационные; информационно-ознакомительные; информационно-просветительские</i>	Ознакомление родителей с работой дошкольного учреждения, особенностями воспитания детей. Формирование у родителей знаний о воспитании и развитии детей	Информационные проекты для родителей, организация дней (недель) открытых дверей, открытых просмотров занятий и других видов деятельности детей. Выпуск газет.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ И ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Задачи	Мероприятия	Срок	Ответственные	Ожидаемые результаты
1 этап. Предварительный: сентябрь 2018-октябрь 2018 года				
1.Изучение состояния проблемы в психолого-педагогической и медицинской литературе	1 Подбор и анализ литературы. 2. Сбор информации (собеседование, анкетирование, наблюдение, обследование, тестирование)	Сентябрь 2018	Воспитатель	Понимание отдельных аспектов теоретических и практических вопросов по выбранной теме. Состояние информационного банка по данной теме.

<p>2.Создание условий для психологической готовности семьи к сотрудничеству</p>	<p>1. Консультация «Роль семьи в оздоровительной работе с детьми». 2. Общая лекция врача-педиатра: «Позаботьтесь о своем здоровье». 3. Индивидуальные беседы с родителями по сохранению и укреплению здоровья детей.</p>	<p>Сентябрь 2018 Сентябрь 2018 Октябрь 2018</p>	<p>Воспитатель, медсестра, педагог-психолог Врач-педиатр Воспитатель, медсестра, узкие специалисты</p>	<p>Создание атмосферы сотрудничества по вопросам воспитания и оздоровления. Составление картотеки: «Портрет семьи», «Паспорта здоровья» Создание системы психолого-медико-педагогического сопровождения родителей воспитанников группы для реализации установки на здоровьесбережение в домашних условиях. Поддержка каждой семьи в период адаптации.</p>
<p>3.Формирование адекватного отношения членов семьи к личности ребенка</p>	<p>1.Работа с группой риска, выявление проблемы (беседы, наблюдение, тесты, опросы). 2.Общее родительское собрание «Роль семьи и детского сада в формировании здоровья детей» 3.Открытие клуба «Говорим здоровью – да!». Семинар-</p>	<p>Постоянно Сентябрь 2018 Октябрь 2018</p>	<p>Воспитатель, педагог-психолог Воспитатель, узкие специалисты Инструктор по ФИЗО, медсестра, воспитатель</p>	<p>Получение обратной связи с данной группой родителей Знакомство родителей со средствами физического воспитания детей. Сочинение родителей: «Мой ребенок» в портфолио дошкольника. Создание системы психолого-медико-педагогического сопровождения всех категорий родителей воспитанников для реализации установки на</p>

	практикум «Критерии здоровья».			здоровьесбережение в домашних условиях.
4. Информирование родителей о результатах обследования детей (медицинский осмотр и диагностика)	1. Беседы с родителями, консультирование: «Здоровье-главное богатство»	Октябрь 2018	Воспитатель медсестра, инструктор по ФИЗО	Обработка данных диагностики заполнение, индивидуальных карт развития и «Паспорта здоровья». Совместное обсуждение полученных сведений о здоровье детей.
5. Обучение родителей наблюдению за ребенком в домашних условиях	Устный журнал для родителей: 1. «Организация игротеки для детей и взрослых. 2. «Музыка и гиперреактивность, охрана голоса детей». 3. «Тренируем пальчики - развиваем речь».	Октябрь 2018 - Май 2019	Воспитатель, узкие специалисты	Самоотчеты родителей Повышение компетентности родителей по вопросам здоровьесбережения.
2 этап. Практический: ноябрь 2018 - май 2019 года				
1. Познакомить родителей со здоровьесберегающими методиками и технологиями	1. Родительская гостиная «О здоровье всерьёз». Презентация физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ. Анкетирование «О	Октябрь 2018 Ноябрь 2018	Воспитатель, медсестра Воспитатель	Создание атмосферы сотрудничества по вопросам воспитания и оздоровления. Оформление наглядной информации для родителей в группах.

	здоровье всерьез». (Приложение №1) 2. Совместно с педагогами выставка детской литературы «В стране Здоровья»			Выставка детской литературы «В стране Здоровья»
2.Расширить знания родителей по проблемам воспитательно-образовательного и оздоровительного развития детей	1 Брейн-ринг «Здоровое питание малыша». Консультация «Витаминная азбука здоровья». Обмен семейным опытом. (Приложение №2) 2.Почта для родителей. 3.Выпуск газеты для родителей: «Здоровье»	Ноябрь 2018 Сентябрь 2018-июнь 2019 /1 раз в квартал/	Воспитатель, узкие специалисты Воспитатель Воспитатель	Повышение компетентности родителей по вопросам здоровьесбережения. Преобразование среды дома в соответствии с рекомендациями специалистов ДОУ. Информационные стенды в группе. Повышение компетентности родителей по вопросам здоровьесбережения. Газета для родителей: «Здоровье».
3.Обучить родителей традиционным и инновационным методам и приемам оздоровительной работы с детьми.	1. Родительская встреча «Здоровье ребёнка в наших руках!». Беседа «Условия здорового образа жизни в семье». (Приложение №3)	Декабрь 2018 Январь 2019 Февраль 2019 Март 2019	Воспитатель Инструктор по ФИЗО Воспитатель Инструктор по ФИЗО, музыкальный руководитель	Повышение компетентности родителей по вопросам здоровьесбережения. Сплочение родительского коллектива. Фотовыставка: «Вместе с папой». Конкурс на лучшее нестандартное оборудование.

	<p>2. Дни открытых дверей: «Добро пожаловать в детский сад»</p> <p>3. Мастер-класс «Нестандартное оборудование, используемое в работе с детьми».</p> <p>4. Дискуссия «Закаливание детей в домашних условиях». Папка - передвижка «Закаливание детей». Фотовыставка «Закаляемся дома». <i>(Приложение №4)</i></p> <p>5. Круглый стол «Движение – это жизнь». Фотовыставка «Активный отдых – плюс нашему здоровью». Обмен семейным опытом. <i>(Приложение №5)</i></p> <p>6. Спортивный праздник для детей</p>	<p>Апрель 2019 Май 2019</p>	<p>Воспитатель Воспитатель, узкие специалисты Инструктор по ФИЗО, воспитатель</p>	<p>Подготовка родителей к совместным мероприятиям с детьми.</p> <p>Организация и помощь в проведении мероприятий. Обогащение предметно-развивающей среды на территории детского сада.</p>
--	---	---	---	---

	старшего дошкольного возраста 6-7 лет «Помним, гордимся...», посвященного Дню Победы 7. Семейный фестиваль «Папа, мама, я – спортивная семья: в гостях у сказки»			
3 этап. Обобщающий: июнь – сентябрь 2019 года				
1.Определение наиболее эффективных форм в работе с семьей	1. Анкетирование, наблюдение. 2. Тренинг: «Что я знаю о сохранение здоровья своего ребенка?»	Сентябрь 2019 Август 2019 Июль 2019	Воспитатель, Педагог- психолог	Обработка результатов анкетирования. Выявление и трансляция положительного опыта семейного воспитания по оздоровлению детей.
2.Закрепление умений родителей использовать полученные знания в условиях семейного воспитания	1.Создание детско- родительских проектов. 2. Спортивный праздник «Мой веселый звонкий мяч»	Сентябрь 2019 Июнь 2019	Воспитатель	Конкурс на лучшую презентацию проекта по здоровьесбережению. Выявление и трансляция положительного опыта семейного воспитания по оздоровлению детей.
3.Стимулирование творческой деятельности родителей в	1. Семинар: «Игры, которые лечат» 2.Творческий отчет родительского клуба	Июнь 2019 Июль 2019	Воспитатель, педагог- психолог	Обогащение предметно- развивающей среды.

<p>формировании здорового образа жизни детей.</p>	<p>«Говорим здоровью - да!»</p>		<p>Воспитатель, инструктор по ФИЗО</p>	<p>Оформление галереи детского творчества, выставки совместных работ, аукционы. Обобщение и распространение положительного семейного воспитания. Сплочение детско-родительского коллектива. Выпуск стенгазеты: «Здоровячок».</p>
<p>4. Теоретическая и практическая обоснованность результатов</p>	<p>1. Обследование детей (медицинский осмотр, диагностика образовательного процесса и детского развития). 2. Анализ результатов. Соотнесение результатов с целями. Корректировка гипотезы в соответствии с результатами. 3. Разработка выводов и рекомендаций по теме, выбор наиболее эффективных форм</p>	<p>Май 2019 Июнь 2019 Июль 2019</p>	<p>Воспитатель, медсестра, педагог-психолог Воспитатель Воспитатель</p>	<p>Сравнение состояния здоровья на начальном и заключительном этапе. Ярмарка педагогических идей. Распространение опыта работы на муниципальном, региональном и российском уровне. В рамках сотрудничества, обмена методическими наработками по созданию единого образовательно-оздоровительного пространства между детским садом и семьей результаты Программы будут представлены на сайте ДОУ</p>

	работы специалистов ДОУ с родителями.			
--	--	--	--	--

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ЗАСЕДАНИЙ РОДИТЕЛЬСКОГО КЛУБА
«Говорим здоровью – да!»
на 2018-2019 учебный год**

КРИТЕРИИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

Механизмы контроля за промежуточными и конечными результатами разрабатываются в соответствии с целями и задачами Программы и направлены на исследование социально-педагогических условий формирования представлений о ЗОЖ у дошкольников в семье. При этом используют анкетирование родителей, беседы, наблюдение за общением родителей с детьми.

Этапы мониторинга:

1. Выработка комплекса показателей, обеспечивающих формирование целостного представления о состоянии работы с родителями на данном этапе.
2. Сбор данных о реализации мероприятий программы и оценка этих данных.
3. Принятие управленческих решений и оценка результатов их реализации.

Целью мониторинга является изучение степени осведомленности родителей по проблеме ЗОЖ; определение особенности контингента родителей (по уровню здоровья, физической подготовленности, степени сформированности основ ЗОЖ)

Программа мониторингового исследования представляет собой комплекс мероприятий (наблюдение, анкетирование, тестирование, опрос и др.), которые помогают собрать, обработать, и воспользоваться информацией о состоянии оздоровительной работы в учреждении и отдельных ее элементах. Оценка результатов мониторинга проводится как по количественным, так и по качественным показателям. **Объектами анализа** являются ответы, полученные в результате анкетирования родителей и детей, бесед с ними, а также содержание, средства общения и эмоциональная насыщенность общения родителей с детьми

Основные компоненты изучения степени осведомленности родителей

по проблеме ЗОЖ

В исследовании использовался ряд **диагностических методик**:

- Тест «Правильно ли Вы питаетесь?» (Айзман Р.И., Иашвили М.В., Лысова Н.Ф., Абаскалова Н.П., Рубанович В.Б. Основы ЗОЖ и профилактики вредных привычек: Мет.пособие.- Новосибирск:ГЦРО, 2001.-С.22-23). *(Приложение № 6)*
- Анкета «Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни?» (Айзман Р.И., Иашвили М.В., Лысова Н.Ф. и др. Основы ЗОЖ и профилактики вредных привычек: Мет.пособие.- Новосибирск:ГЦРО, 2001.- С.19-21). *(Приложение № 7)*
- Анкета самооценки образа жизни родителями (Вайнер Э.Н., Волынская Е.В., 2002) *(Приложение № 8)*
- Анкета самооценки уровня здоровья родителями (Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология. Учебный практикум.- М.:Флинта, Наука, 2002.- 22-25) *(Приложение №9)*
- Тест «Ваше здоровье» (Л. Москвина. Энциклопедия психологических тестов. Саратов, 1996, - С.297-299) *(Приложение № 10)*
- Тест-игра «Что отнесем к здоровому образу жизни» *(Приложение № 11)*
- Инсценировка ситуаций родителями *(Приложение № 12)*
- Анкета для родителей «Условия здорового образа жизни в семье» *(Приложение № 13)*
- Комплексная диагностика культуры здоровья детей старшего дошкольного возраста (Автор В.А. Деркунская) *(Приложение № 14)*

ДАЛЬНЕЙШИЕ ПЕРСПЕКТИВЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для ребенка дошкольного возраста ближайшей целью развития является школьная зрелость, достижение которой зависит и от уровня сформированности культуры здоровья. Высокий уровень культуры здоровья дошкольников возможен при осуществлении сотрудничества, которое осуществляется педагогами ДОУ и родителями, сопровождающими растущего ребенка на пути его становления как личности и субъекта жизнедеятельности.

Перспективой в реализации Программы будет служить дальнейшее самосовершенствование в области здоровья, развитие процесса духовно-нравственного роста личности педагогов ДОУ и родителей, которое в дальнейшем, составит основу здоровьесозидающей жизнедеятельности и послужит ярким примером, которому следует растущий ребенок. Такие примеры необходимы ребенку в период дошкольного детства и обуславливают дальнейшее развитие личности растущего ребенка.

Ожидается, что результаты работы по данной проблеме подтвердят гипотезу, что совместная деятельность педагогов и родителей поможет сформировать культуру здоровья дошкольников и снизить заболеваемость, с целью

дальнейшего достижения хороших результатов ребенка в школе. Внедрение и апробация интерактивных форм взаимодействия педагогов и родителей обеспечат расширение педагогических и психологических функций сотрудничества.

В рамках сотрудничества, обмена методическими наработками по созданию единого образовательно-оздоровительного пространства между детским садом и семьей результаты Программы будут представлены на сайте ДООУ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антонов Ю.Е. Здоровый дошкольник. Оздоровительные технологии 21 века /Ю.Е. Антонов. - М.: Аркти, 2011.
2. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка / В.Г.Алямовская-М.,1993.
3. Голицына Н.С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей – М.: «Скрипторий 2003», 2007
4. Горшенинник В.В., Самошкина И.В.,Черкасова Н.П. Система работы в детском саду по вопросам семейного воспитания./Горшенинник В.В. - М.: Глобус, Волгоград: Панорама,2010.
5. Козлова А.В., Денеулина Р..П. Работа ДООУ с семьей: Диагностика, планирование, конспекты лекций, консультации, мониторинг./А.В Козлова, Р..П. Денеулина- М.:ТЦ Сфера,2004.
6. Кулик Г.И., Сергиенко Н.Н. Школа здорового человека – М.:ТЦ «Сфера», 1996
7. Литвинова Р.М. Дошкольное образование и социокультурный процесс. Ставрополь, СКИПКРО, 2002
8. Свирская Л. Работа с семьей: необязательные инструкции: Методическое пособие для работников дошкольных образовательных учреждений./Л.Свирская. - М.:ЛИНКА-ПРЕСС,2007.
9. Семейная академия: Вопросы и ответы./ Овчарова Р.В.- М.: Просвещение: Учеб., лит.,2006.

**ПРИЛОЖЕНИЯ К ПРОГРАММЕ
РОДИТЕЛЬСКОГО КЛУБА
ПО ПРОПОГАНДЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
И СЕМЕЙНЫХ ЦЕННОСТЕЙ
«Говорим здоровью – да!»**

Приложение №1

**РОДИТЕЛЬСКАЯ ГОСТИНАЯ
«О ЗДОРОВЬЕ ВСЕРЬЁЗ»**

1. Презентация физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

2. Анкетирование родителей.

1. Одной из приоритетных задач детского сада является задача «охраны и укрепления физического и психического здоровья детей...», »формирование...ценностей здорового образа жизни». (Федеральный Государственный образовательный стандарт дошкольного образования. 17 октября 2013 г.)

Наше ДОУ оздоровление и воспитание ребенка ставит во главу угла. Укреплять и сохранять здоровье детей, прививать им основы здорового образа жизни - наша цель. А основные задачи:

- прививать у детей привычку к здоровому образу жизни. Понимать, что каждый человек, прежде всего сам должен заботиться о своем здоровье, беречь его;
- развивать у детей двигательную активность. Поощрять инициативу детей в проведении самостоятельной двигательной активности;
- дать детям представление о закаливании, как одной из форм формирования здорового образа жизни;
- внедрять в работу по оздоровлению детей традиционные и нетрадиционные формы и методы оздоровительной работы. Формировать представления и умения в спортивных играх и упражнениях.

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ ПО ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ В ДЕТСКОМ САДУ

Охрана и укрепление здоровья детей.

Обеспечение условий комфортной адаптации ребенка в детском саду.

Определение максимально допустимого объема образовательной нагрузки на ребенка, с учетом возраста детей в режиме ДОУ.

Формирование у детей привычки к ЗОЖ (гигиенические навыки, самообслуживание).

Организация двигательной активности

Утренняя гимнастика.

Физкультурные занятия.

Прогулка.

Специально организованные подвижные игры на прогулке.

Музыкальные занятия.

Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня.

«День здоровья».

Спортивные праздники

Профилактические мероприятия.

Дыхательная гимнастика.

Использование фитонцидов (лук, чеснок).

Закаливающие мероприятия.

Воздушные ванны.

Прогулка на воздухе.

Гимнастика в постели, хождение по дорожке «Здоровья».

Коррекционная работа.

Профилактические мероприятия по предупреждению плоскостопия, осанки.

Профилактика зрения (использование комплексов коррекционных физминуток для нарушения зрения).

2. Анкета для родителей «О здоровье всерьёз»

1. Фамилия, имя, отчество

2. Что беспокоит Вас в состоянии здоровья Вашего ребёнка?

3. Часто ли болеет Ваш ребёнок?

4. Причины болезни: недостаточное физическое воспитание в семье, недостаточное физическое воспитание в детском саду, наследственность, предрасположенность (подчеркнуть).

5. Какие виды закаливания Вы проводите с ребёнком в семье и считаете наиболее полезными?

6. Сколько времени проводит Ваш ребёнок на свежем воздухе в будни и в выходные?

7. Какие профилактические мероприятия проводите с ребёнком дома в связи с эпидемией гриппа?

8. Какие формы закаливания предлагаете проводить в детском саду?

9. Какие закаливающие процедуры наиболее приемлемы для Вашего ребёнка: облегчённая форма одежды на прогулке; облегчённая одежда в группе; обливание ног контрастной температуры водой; систематическое проветривание групп; хождение босиком; прогулка в любую погоду; интенсивное закаливание. (подчеркнуть)
10. Какими средствами народной медицины Вы пользуетесь во время болезни ребёнка?
11. Какая помощь в плане оздоровления нужна Вам в отношении Вашего ребёнка

Приложение №2

БРЕЙН - РИНГ **«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ МАЛЫША»**

1. Консультация «Витаминная азбука здоровья».
2. Обмен семейным опытом.

Консультация для родителей "Витаминная азбука здоровья"

Все самое ценное и полезное для правильного роста и развития наши малыши получают с продуктами питания. Однако не все родители знают, что такое правильное питание. А витаминное питание?

Все мы твердо знаем, что много витаминов находится в свежих овощах, фруктах, зелени, плодах, ягодах. Но только ли витамины растений жизненно необходимы для детей? Конечно, нет!

В продуктах животного происхождения находятся так называемые жирорастворимые витамины:

Витамин А существует в двух формах: ретинол и каротин, или провитамин А.

Где найти витамин А? Ретинол – только в животных продуктах (рыбий жир, печень, яйца, молоко). Источник каротина есть и в растительных продуктах (томатах, моркови, овощах, фруктах и ягодах желтого цвета). Перечисленные продукты лучше употреблять с маслом, сметаной или сливками. Из каротина в организме образуется ретинол. Тем не менее треть потребности в витамине А следует удовлетворять за счет продуктов животного происхождения.

Чем ценен витамин А?

- Сохраняет зрение, помогает в лечение его расстройств. Он повышает сопротивляемость организма к инфекциям дыхательных путей, а также сокращает длительность других заболеваний.
- Поддерживает хорошее состояние кожи и волос.
- Способствует росту и укреплению костей, здоровому состоянию зубов и десен.

Чем угрожает нехватка витамина?

Дефицит витамина А с большей вероятностью может развиваться у детей от года до трех лет. Причина – недостаток этого витамина в пищевом рационе. Когда ребенка заканчивают кормить грудью, случается так, что в рационе малыша недостает этого витамина.

Признаки нехватки витамина А

- сухость кожи, покраснения и шелушения;
- повышенная восприимчивость к инфекциям;
- покраснение глаз, ощущение жжения, нарушение сумеречного зрения.

Если врач назначает вашему малышу препарат витамина А, надо точно соблюдать дозировку.

Если вы включите в недельное меню ребенка свежие яйца всмятку, блюда из печени, шпината и моркови, прибегать к добавкам не придется. Не беда, если продукты ребенок будет получать не каждый день, организм обладает способностью создавать небольшие запасы витамина А, которых хватит еще не на один день.

Витамин D

Витамин D – кальциферол или “витамин солнца”.

Даже совсем молоденькие мамы слышаны об этом витамине и о рахите, который развивается при его недостатке.

Где найти витамин D?

Солнечные лучи взаимодействуют с жировыми веществами на коже, способствуя образованию этого витамина, который затем всасывается внутрь. Богаты кальциферолом и пищевые продукты (рыбий жир, сардины, сельдь, тунец, молоко).

Чем ценен витамин D?

- Помогает организму усваивать кальций и фосфор, необходимые для роста и укрепления костей и зубов.
- Действуя вместе с витаминами А и С, помогает в профилактике простудных заболеваний.

Чем угрожает нехватка витамина D?

Развитием рахита. Среди его ранних признаков – раздражительность, нарушения сна, потливость кожи на затылке и поредение волос в этой области, разрушение зубов, как бы “размягчение” костей с искривлением ног.

Лучшая профилактика рахита – дневные прогулки, солнечные ванны под тентом. Загрязненный воздух разрушает витамин D.

Кому нужно повышенное количество витамина D?

Городским малышам; детям, которым назначено лечение противосудорожными средствами.

Витамин E

Состоит из нескольких соединений, которые называются токоферолами.

Где найти витамин E? Из животных продуктов это яйца. Из растительных – проростки пшеницы, растительные масла, соевые бобы, брюссельская капуста, брокколи, шпинат, листовая зелень, цельное зерно и злаки. Чтобы витамин E лучше усваивался, заправьте салат из листовой зелени или суп из шпината сметаной, кашу – маслом, дайте ребенку кусочек зернового хлеба с молоком. Такие продукты включайте в рацион ребенка ежедневно.

Чем угрожает нехватка витамина E?

Разрушением красных кровяных клеток, развитием некоторых видов анемии (малокровия), ослабление мышечных волокон.

При использовании хлорированной водопроводной воды нужно давать малышу дополнительное количество пищевых продуктов, богатых витамином E (хлопья из зародышей пшеницы, шпинат, растительные масла).

Витамин K

Это менадион, который образуется в кишечнике с помощью природных бактерий, которые там обитают. При дисбактериозе, когда количество полезных бактерий уменьшается, лучше специально позаботиться о том, чтобы в рационе были источники этого витамина.

Где найти витамин K?

Наиболее богаты менадионом листовые зеленые овощи, но только свежие, а не замороженные. Много витамина K в йогурте, люцерне, яичном желтке, соевом масле, рыбьем жире.

Чем ценен витамин K?

Способствует поддержанию нормальной свертываемости крови. Помогает предупредить кровотечения, особенно носовые.

Чем угрожает нехватка витамина K?

Следствием недостатка витамина может быть сильный понос. Народная медицина издавна применяла при любых поносах отвар кашки или корневища конского щавеля, произрастающего в средней полосе повсеместно. Отвар их соцветий содержит, кроме вяжущего вещества компоненты, губительно действующие на болезнетворные организмы, еще и витамин K.

Риск развития дефицита витамина K возникает, если малыша пришлось длительно лечить антибиотиками. В обычных условиях дефицит этого витамина – большая редкость.

Витамин F

Это насыщенные жирные кислоты (НЖК), которые жизненно необходимы вашему малышу. Главная из них – линолевая.

Где найти витамин F?

В грудном молоке. Его добавляют и в детские молочные смеси.

Также источниками этих витаминов могут служить растительные масла: из завязи пшеницы, льняное, соевое, подсолнечное, арахисовое. Богаты витамином семена подсолнечника, миндаль и арахис.

Дошкольнику вполне достаточно одной чайной ложки растительного масла в день. Очень полезно также добавлять дробленые орешки и семечки в кашу, пудинги и другие блюда.

Чем ценен витамин F?

Обеспечивает здоровое состояние кожи и волос.

Благотворно влияет на формирование и активность желез внутренней секреции. Облегчает доступ кальция к клеткам организма.

Чем угрожает нехватка НДК?

Ранние признаки дефицита незаменимых жирных кислот – это образование желтых жирных чешуек на коже волосистой части головы, ломкость и сухость волос.

Приложение №3

РОДИТЕЛЬСКАЯ ВСТРЕЧА «ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА В НАШИХ РУКАХ»

1. Беседа «Условия здорового образа жизни в семье»

2. «Конверт дружеских вопросов».

1. Выступление воспитателя «Сотрудничество с семьёй в вопросах оздоровления дошкольников».

Роль семьи в воспитании детей дошкольного возраста трудно переоценить. Семья как первый институт социализации имеет решающее влияние на развитие основных черт личности ребёнка, на формирование у него нравственно – положительного потенциала. Именно в семье дети приобретают первый опыт социальной жизни, получают уроки нравственности, расширяют кругозор, формируют характер, в семье закладываются жизненные позиции.

Воспитание детей на современном этапе не мыслится без помощи специалистов. Анализ научных исследований показывает, что возрастает количество социально незащищённых родителей и детей, наблюдается социально – психологическая тревожность семьи, ухудшение состояния здоровья детей (физического и психического).

Данные тенденции в жизни общества нельзя оставить без внимания. Сложившаяся ситуация требует совершенствования содержания, форм и методов сотрудничества семьи и дошкольного учреждения.

Деятельность родителей и педагогов в интересах ребёнка может быть успешной только в том случае, если они станут союзниками, что позволит им лучше узнать ребёнка, увидеть его в разных ситуациях и таким образом помочь взрослым в

понимании индивидуальных особенностей, развитии способностей, формировании ценностных ориентиров, преодолении негативных поступков и проявлений в поведении. Особенно эти положения ценны в работе дошкольного учреждения с приоритетным направлением в физкультурно - оздоровительной работе. Ведь создание благоприятных педагогических условий для физического воспитания детей только в рамках дошкольного учреждения не является достаточно эффективной мерой. Часть времени активного бодрствования дети проводят в семье, и на родителей ложится особая ответственность за здоровье ребёнка.

Родители часто пренебрежительно относятся к спортивным мероприятиям проводимым в детском саду: «Папа, мама, я – спортивная семья», «Папа – гордость моя» и т. д., а ведь они имеют большую воспитательную ценность. Принимая участие в подобных мероприятиях родители имеют возможность наблюдать своего ребёнка в коллективе сверстников, оценить его физическую подготовку. Дети же получают огромную радость, видя, как их родители демонстрируют своё умение бегать, прыгать, соревноваться. Семья получает заряд бодрости, хороший эмоциональный настрой, удовольствие от взаимного общения. Ведь не секрет, что очень важным фактором здоровья ребёнка является его эмоциональное благополучие и комфорт.

2. «Конверт дружеских вопросов».

Предлагается родителям разделиться на две группы, первая высказывает отрицательное мнение на заданные вопросы, вторая положительное.

Конверт дружеских вопросов.

- Устанавливаете ли Вы домашний режим дня ребёнка в соответствии с режимом дня в детском саду?
- Зависит ли, по Вашему мнению, здоровье ребёнка от образа жизни семьи?
- Считаете ли Вы необходимым закаливать ребёнка?
- Наносит ли вред ребёнку просмотр телевизора?
- Что полезнее ребёнку – сок или яблоко?

Приложение №4

ДИСКУССИЯ

«ЗАКАЛИВАНИЕ РЕБЕНКА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ»

1. Выступление воспитателя

2. Фотовыставка «Закаляемся дома».

1. Выступление воспитателя.

Здоровый, крепкий и развитый ребёнок. Как добиться этого? Что для этого делаем мы? Как укрепить здоровье детей, избежать болезней?

- Создание проблемной ситуации для родителей: “Как Вы считаете, кто такой здоровый человек? Ответы родителей.

Итак, прежде всего, здоровый ребенок, если он и болеет, то очень редко и не тяжело. Он жизнерадостен и активен, доброжелательно относится к окружающим его людям – взрослым и детям. Развитие двигательных качеств, проходит гармонично. Нормальный, здоровый ребенок достаточно быстр, ловок и силен. Неблагоприятные погодные условия, редкая их смена, здоровому ребенку не страшны, т. к. он закален. Это «портрет» идеально здорового ребенка, какого в жизни встретишь не часто. Однако вырастить и воспитать ребенка близкого к идеалу – задача вполне посильная, всего лишь требуется: с раннего возраста научить ребенка заботиться о своем здоровье! Для этого нужно формировать навыки привычки здорового образа жизни в соответствии с возрастом.

Воспитатель предлагает поиграть в игру *"Неоконченные предложения"*

- У меня в руках мяч, он для нас будет эстафетной палочкой. Мы будем передавать его по кругу, и тот человек в чьи руки попал мяч, продолжает моё предложение. А предложение будет у нас одно для всех:

- “Мой ребёнок будет здоров, если будет...”.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет ... каждый день делать гимнастику.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет ... соблюдать правила личной гигиены.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет ... заниматься физкультурой.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет ... соблюдать режим дня.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет ... правильно и во время питаться.

-А теперь я предлагаю Вам поделиться своим жизненным опытом: “Что нужно делать, чтобы быть здоровым?”. Ответы родителей.

Уважаемые родители. Помните, что здоровье ребенка в Ваших руках! Вам необходимо создать условия здорового образа жизни ребенка.

Некоторые правила закаливания ребенка

- Закаливающие процедуры окажутся гораздо эффективнее, если будут приносить удовольствие и вызывать веселый смех.

- Станьте примером для подражания.

- Начинайте закаливание ребенка в домашних условиях только в том случае, если он полностью здоров.

- Продолжительность процедур увеличивайте постепенно.

- Не допускайте переохлаждения ребенка.

- Процедуры должны проводиться систематически.

Если мы будем придерживаться основных правил закаливания ребенка в домашних условиях, мы сможем защитить ребенка от частых простуд и хронических заболеваний и плохого настроения. Не зря же говорят: в здоровом теле здоровый дух.

Свое слово хочу закончить известной притчей.

В одном доме жил мужчина. Вместе с ним жили его жена, престарелая больная мать и его дочь – взрослая девушка. Однажды поздно вечером, когда все уже спали, в дверь кто-то постучал. Хозяин встал и отворил дверь. На пороге дома стояли трое. «Как вас зовут?» – спросил хозяин. Ему ответили: «Нас зовут Здоровье, Богатство и Любовь. Пустите нас к себе в дом». Мужчина задумался: «Вы знаете, – сказал он, – у нас в доме только одно свободное место, а вас трое. Я пойду, посоветуюсь с домочадцами, кого из вас мы сможем принять в нашем доме». Больная мать предложила впустить Здоровье, юная дочь захотела впустить Любовь, а жена настаивала на том, чтобы в дом вошло Богатство. Женщины очень долго спорили между собой. Когда мужчина открыл дверь, за порогом уже ни кого не было...

Желаю всем, чтобы в каждом доме было место и Здоровью, и Богатству, и Любви! Все в наших руках, стоит только захотеть...

Приложение №5

КРУГЛЫЙ СТОЛ «ДВИЖЕНИЕ - ЭТО ЖИЗНЬ»

1. Консультация для родителей «Движение - основа здоровья».
2. Фотовыставка «Активный отдых – плюс нашему здоровью».
3. Обмен семейным опытом.

1. Консультация для родителей «Движение - основа здоровья».

Насколько важно движение в человеческой жизни известно каждому. Но между знанием и практикой часто расстояние бывает очень большим. А между тем известно также и то, что люди, тренирующие свою мышечную систему пусть даже совсем небольшой, но обязательно повседневной активностью гораздо менее подвержены несчастным случаям и болезням. Статистические данные из практики детских врачей врачебных комиссий и страховых компаний свидетельствуют о чрезвычайной важности движения и правильного питания в жизни детей и взрослых.

Очень простые, нескучные советы родителям по проблеме: «Движение и здоровье»

Человеческий мозг особенно это касается бессознательного мышления, напитывается впечатлениями. В дальнейшем 80% нашей деятельности руководствуется этим бессознательным опытом. Поэтому чрезвычайно важную роль играют

просвещения детей в вопросах потребностей здорового тела, обучение, тренировка, как в детском саду, так и в семье. Детям необходимо объяснять значимость не только тех или иных действий и привычек, но и это главное – подавать собственный пример.

Делайте утреннюю зарядку, больше двигайтесь, занимайтесь физкультурой и спортом, ведите здоровый образ жизни, привлекайте к активным действиям детей и они вырастут здоровыми и преуспевающими людьми. Родители для детей – непререкаемый авторитет, пример для подражания.

Уже с малых лет учите детей беречь свое здоровье и заботиться о нем. Совместные занятия сплачивают, объединяют детей и взрослых. Позиция родителей во многом определяет отношение детей к физической культуре и спорту. Если взрослые ведут здоровый образ жизни, регулярно вместе с детьми выполняют хотя бы простейшие физические упражнения, подвижны, легки на подъем, это является «благодатной почвой», на которой взойдут добрые всходы – крепкие, здоровые, любящие физкультуру дети.

Только говорить о значимости здоровья – это мало.

Надо предпринимать повседневные пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни.

Чаще участвуйте в физкультурно-спортивных мероприятиях, проводимых в детском саду. Дети радуются присутствию взрослых и гордятся своими родителями. Спортивные праздники, в которых соревнуются семейные команды, сплачивают семью, приносят много радости и запоминаются взрослым и детям надолго.

Устраивайте праздники детям дома, не жалейте для этого времени и сил. Все это окупится здоровьем вашего ребенка его активной жизнеутверждающей позицией, дальнейшим преуспеванием в жизни.

Лучшие дни проведения – суббота, воскресенье, праздники, каникулы, отпуск.

Совместная гимнастика в большой комнате или коридоре – что может быть лучше?! Упражнения самые простые и доступные всем членам семьи от самого маленького до самого большого. Особенно хороши импровизации и имитационные движения.

Душ! От этой утренней процедуры все особенно дети получают наслаждение настоящего веселого водного праздника.

Теперь за аппетитный завтрак! Ведь это важнейшая трапеза дня. Поэтому не завтракаем на ходу. Красиво накрытый стол, любимые блюда, родные лица – как это здорово! За завтраком ведем мирные разговоры о предстоящем дне, в том числе о потребностях организма.

Затем всевозможные спокойные подвижные дворовые игры, инициаторами которых будут все члены семьи. Бабушка и дедушка предложат поиграть в старые народные игры, папа и мама – в игры своего детства, дети – в современные

подвижные игры. Интересно и полезно будет всем. Поиграйте в такие игры, как: «Фанты», «Да и нет, не говорить», «Лото», «Горелки», «Салки», «Квач», «Жмурки», «Прятки», «Казачи-разбойники», «Замри», «Краски».

Из дома – на улицу, на природу.

Обязательны прогулка или экскурсия, поездка, турпоход, посещение культурно-развлекательных заведений, парков, детских аттракционов, театров. Полезны разговоры о благотворном влиянии природы и отдыха на здоровье.

Важно чтобы в течение дня ребенок выполнял различные упражнения: потянись, а потом расслабь мышцы, и у тебя появится ощущение тепла во всем теле, напряги мышцы спины, сведи и разведи лопатки, стань прямо, опусти и подними голову несколько раз и у тебя будет красивая осанка.

Вечером дома общий ужин, гигиенические процедуры, спокойнее игры, семейное чтение (лучше сказок или занимательных историй – их любят все). Если вы не можете без телевизора посмотрите вместе интересную передачу, но не долго – детям вредно.

Отход детей ко сну. «Спокойной ночи!» Очень хорошо, если детям споют колыбельную песенку, посидят возле него с добрыми словами – такие минуты запоминаются на всю жизнь, они убеждают ребенка в собственной защищенности в значимости для семьи, пробуждают в нем душевный покой, укрепляют здоровье, помогают быть уверенным и успешным. Уважаемые родители, помните, что правильное физическое воспитание в сочетании с отвечающим гигиеническим требованиям режимом дня, достаточной продолжительностью сна и разумным питанием является залогом нормального роста и развития ребенка. У детей, воспитывающихся в детском саду, день подчинен строгому распорядку с предусмотренными прогулками и подвижными играми на свежем воздухе, занятиями гимнастикой, ритмикой и т. д. Вам, родителям остается следить лишь за тем, чтобы дома, в выходные дни, режим не отличался от установленного в детском саду и ставшего для ребенка привычным.

Удачи вам в воспитании вашего ребёнка.

Приложение № 6

Тест «Правильно ли Вы питаетесь?»

(Айзман Р.И., Иашвили М.В., Лысова Н.Ф., Абаскалова Н.П., Рубанович В.Б. Основы ЗОЖ и профилактики вредных привычек: Мет, пособие.-Новосибирск:ГЦРО, 2001.-С.22-23)

1. Как часто в течение дня Вы питаетесь:
а) три раза в день; б) два раза; в) один раз.
2. Всегда ли Вы завтракаете:
а) всегда; б) не всегда; в) никогда.

3. Из чего состоит Ваш завтрак:
а) каша и чай; б) мясное блюдо и чай; в) чай.
4. Часто ли Вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом и ужином:
а) никогда; б) один-два раза в день; в) три раза и более.
5. Как часто Вы едите овощи, фрукты, салаты:
а) три раза в день; б) один-два раза в день; в) два-три раза в неделю.
6. Как часто Вы едите жареную пищу:
а) один раз в неделю; б) три-четыре раза в неделю; в) каждый день.
7. Как часто Вы едите выпечку:
а) один раз в неделю; б) три-четыре раза в неделю; в) каждый день.
8. Что Вы намазываете на хлеб:
а) маргарин; б) масло с маргарином; в) только масло.
9. Сколько раз в неделю Вы едите рыбу:
а) три-четыре раза ; б) один-два раза; в) один раз и реже.
10. Как часто Вы едите хлебобулочные изделия:
а) менее трех раз в неделю; б) от 3 до 6 раз в неделю; в) за каждой едой.
11. Сколько чашек чая или кофе выпиваете за день:
а) одну-две; б) от трех до пяти; в) шесть и более
12. Прежде чем приступить к приготовлению мясного блюда, нужно:
а) убирать весь жир; б) убирать часть жира; в) оставлять весь жир.
«а»– 2 балла, «б» - 1 балл, «в» - 0 баллов.
Подсчитайте сумму баллов. Если Вы набрали:
0-13 баллов – будьте внимательны, есть опасность для здоровья;
14-17 баллов – надо улучшить питание;
18-24 балла – отличный режим и качество питания.

Приложение № 7

Анкета «Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни?»

(Айзман Р.И., Иашвили М.В., Лысова Н.Ф. и др. Основы ЗОЖ и профилактики вредных привычек: Мет.пособие.- Новосибирск:ГЦРО, 2001.- С.19-21)

Выбирайте один вариант ответа:

1. Если утром надо вставать пораньше, Вы
 - а) заводите будильник;
 - б) доверяете внутреннему голосу;
 - в) полагаетесь на случай.
2. Проснувшись утром, Вы:
 - а) сразу встаете;
 - б) встаете не спеша, затем - гимнастика;
 - в) еще немного нежитесь под одеялом.
3. Ваш завтрак:
 - а) кофе или чай с бутербродом;
 - б) мясное блюдо и чай;
 - в) завтракаете не дома, а на работе.
4. Какой вариант рабочего распорядка Вы бы предпочли:
 - а) приход в одно и тоже время;
 - б) в диапазоне плюс-минус 30 минут;
 - в) гибкий график.
5. Вы бы предпочли за обед:
 - а) успеть поесть в столовой;
 - б) поесть не торопясь;
 - в) поесть не торопясь и немного отдохнуть.
6. Как часто у Вас есть возможность на работе немного отдохнуть:
 - а) каждый день;
 - б) иногда;
 - в) редко.
7. Как Вы разрешаете конфликтные ситуации:
 - а) долгими дискуссиями;
 - б) уходите от споров;
 - в) ясно излагаете свою позицию и уходите от спора.

8. Надолго ли Вы задерживаетесь после учебы, работы:
- а) не больше чем на 20 минут;
 - б) до часа;
 - в) больше часа.
9. Чему Вы обычно посвящаете свободное время:
- а) общественной работе;
 - б) хобби;
 - в) домашним делам.
10. Что означают для Вас встречи с друзьями:
- а) возможность отвлечься от забот;
 - б) потеря времени;
 - в) неизбежное зло.
11. Как Вы ложитесь спать:
- а) всегда в одно время;
 - б) по настроению;
 - в) по окончанию всех дел.
12. Как Вы используете свой отпуск (каникулы):
- а) весь сразу;
 - б) часть летом, а часть зимой;
 - в) по два-три дня, когда накапливаются дела.
13. Какое место занимает спорт в Вашей жизни:
- а) роль болельщика;
 - б) делаете зарядку;
 - в) достаточно рабочей и физической нагрузки.
14. За последние 14 дней Вы хотя бы раз:
- а) танцевали;
 - б) занимались спортом;
 - в) прошли пешком порядка 4 км.
15. Как Вы проводите летний отпуск:

- а) пассивно отдыхаете;
- б) физически трудитесь;
- в) гуляете и занимаетесь спортом.

Ваше честолюбие проявляется в том, что Вы:

- а) любой ценой стремитесь достичь своего;
- б) надеетесь, что Ваше усердие принесет свои плоды;
- в) намекаете окружающим на Вашу истинную цену.

№ вопроса	Вариант ответа		
	а	б	в
1.	30	20	0
2.	10	30	0
3.	20	30	0
4.	0	10	20
5.	0	10	20
6.	30	10	0
7.	0	10	30
8.	30	20	0
9.	10	10	30
10.	30	0	0
11.	30	30	0
12.	20	30	0
13.	0	30	0
14.	30	30	30
15.	0	20	30
16.	0	30	20

Используя таблицу, подсчитайте сумму баллов.

Если Вы набрали:

Менее 160 баллов – немедленно обращайтесь к врачу;

160-280 баллов – высокий риск нарушения здоровья;

290-400 баллов – близки по здоровью к идеалу, но есть еще резервы;
более 400 баллов – Вы очень хорошо организованы по режиму труда и отдыха.

Приложение № 8

**Анкета самооценки образа жизни родителей
(Вайнер Э.Н., Волынская Е.В., 2002)**

1. Ранжирование факторов, выражающих здоровье (пронумеровать по мере убывания важности):
 1. Наследственность
 2. Экология
 3. Медицина
 4. Образ жизни
2. Жизненные приоритеты:
 1. Работа
 2. Семья
 3. Дружба
 4. Здоровье
 5. Материальный достаток
 6. Физкультура
 7. Личный покой
 8. Хобби
 9. Любовь
 - 2.10. Дети
 - 2.11. Уважение окружающих
3. Образ жизни:
 1. Вы соблюдаете режим дня (подчеркнуть): да, нет, иногда
 2. Если утром надо встать пораньше Вы:
заводите будильник,
доверяете своим «внутренним часам»,
полагаетесь на случай
 3. Проснувшись утром Вы:

- сразу встаете и приступаете к бытовым действиям
встаете и делаете гимнастику
еще немного нежитесь под одеялом
4. Часто ли утром Вы просыпаетесь с чувством недосыпания:
не чаще 1 раза в неделю
2 раза в неделю
почти ежедневно
 5. При перемене погоды Вы:
чувствуете себя несколько дней разбитым
чувствуете легкое кратковременное недомогание
не ощущаете перемен
 6. При недомогании Вы:
принимаете лекарство
рассчитываете, что все пройдет
используете естественные средства оздоровления
 7. К назначенному времени Вы:
приходите точно
приходите заранее
испытываете дефицит времени
 8. К предстоящей работе или встрече Вы:
готовитесь заранее
надеетесь на свой профессионализм и правоту
надеетесь, что все решится само собой
 9. При возникновении неожиданной ситуации Вы:
легко раздражаетесь
предпочитаете ее осмыслить и принять решение
предпочитаете позицию «само решиться»
 10. После серьезной стрессовой ситуации Вы:
предпочитаете заняться текущими делами

- испытываете потребность в рюмке вина
стараетесь побольше двигаться
11. После тяжелого рабочего дня Вы:
занимаетесь домашними делами
стараетесь отвлечься у телевизора или за книгой
занимаетесь активными движениями
12. Для поддержания хорошего настроения Вы:
стремитесь побольше и повкуснее поесть
общаетесь с родными и друзьями
много двигаетесь
13. Ваше честолюбие проявляется в том, что Вы:
любыми усилиями стремитесь добиться своего
надеетесь, что Ваше усердие принесет плоды
намекаете окружающим на Вашу истинную ценность
14. Вы стараетесь ложиться спать:
всегда в одно время
по самочувствию
по окончанию всех дел
15. Ваше отношение к физической культуре:
выполняете утреннюю гимнастику
не менее 3 раз в неделю занимаетесь физическими упражнениями по крайней мере 30 минут
Вас вполне удовлетворяет повседневная двигательная активность
16. В выходные дни Вы предпочитаете:
заняться домашними делами
побольше двигаться
спокойно отдохнуть за любимым делом, книгой, телевизором
17. Ваш завтрак:
легкий, преимущественно растительный
плотный, калорийный

- не завтракаете
18. На обед Вы предпочитаете:
плотно поесть
слегка перекусить
можно и потерпеть в суете дел
19. Как часто Вы едите свежие овощи и фрукты:
три раза в день
1 раз в день
2-3 раза в неделю
20. Как часто Вы едите выпечку:
1 раз в неделю
3-4 раза в неделю
ежедневно
21. Вы предпочитаете бутерброд:
со сливочным маслом
с маргарином
не едите
22. Сколько раз в неделю Вы потребляете алкоголь: ни разу, 1-2 раза, чаще
23. Вы выкуриваете в день: до 20 сигарет, более 20 сигарет, не курите

4. У Вас:

4.1. есть хронические заболевания (если «да», то какие) _____

4.2. есть другие нарушения (какие) _____

4.3. как часто Вы берете больничный лист в течение года _____

Ваш пол _____ Ваш возраст _____ Ваша категория педагога _____

Ваша специальность _____

Если хотите, укажите свои Ф.И.О. _____

Спасибо за работу!

Анкета самооценки уровня здоровья родителями

(Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология. Учебный практикум.- М.: Флинта, Наука, 2002.- 22-25)

В 1-6 заданиях пронумеровать указанные факторы по мере убывания их важности.

1. Факторы, определяющие здоровье:

1. экология
2. наследственность
3. образ жизни
4. медицина

2. Жизненные приоритеты:

1. учеба
2. семья
3. интересная работа
4. общение
5. здоровье
6. спорт
7. искусство (живопись, музыка и т.д.)
8. материальный достаток
9. отдых и развлечения
- 2.10. дружба
- 2.11. любовь (в общечеловеческом смысле)
- 2.12. справедливость

3. Получаете информацию о ЗОЖ:

1. от друзей
2. в семье
3. от учителя
4. из телепередач
5. от врачей

4. Факторы, положительно влияющие на здоровье:

1. физическая культура
 2. закаливание
 3. гигиена
 4. режим дня
 5. рациональное питание
 6. очистка организма
 7. полноценный сон
 8. оздоровительный отдых
 9. психическое благополучие
самоконтроль здоровья
понимание со стороны родителей и взрослых
5. Факторы, отрицательно влияющие на здоровье:
1. алкоголь
 2. недостаток движений
 3. курение
 4. наркотические вещества
 5. нежелание заниматься своим здоровьем
 6. неправильное питание
 7. дефицит времени
 8. отсутствие интереса к здоровью
 9. конфликтность
физическое перенапряжение
несоблюдение гигиенических требований
нерациональный режим дня
телевидение
неполноценный сон
избыточный вес
переедание
6. Факторы, мешающие заниматься своим здоровьем:

1. отсутствие интереса
 2. отсутствие условий
 3. недостаток времени
 4. лень
 5. материальные затруднения
 6. недостаток знаний о ЗОЖ
 7. считаете, что болезни Вам не грозят
7. Отношение к своему здоровью (да, нет, иногда):
1. считаю себя здоровым _____
 2. регулярно занимаюсь своим здоровьем _____
 3. задумываюсь над своим здоровьем _____
 4. систематически закаливаюсь _____
 5. занимаюсь физической культурой _____
 6. занимаюсь спортом _____
 7. рационально питаюсь (регулярно _____
достаточно _____, количество раз _____)
 8. регулярно посещаю баню _____
 9. соблюдаю режим дня _____
 - 7.10. воздерживаюсь от вредных привычек _____
 - 7.11. имею полноценный сон _____
8. Отношение к здоровью в семье:
1. проявляют ли Ваши родители интерес к здоровью? _____
 2. занимаются ли члены Вашей семьи физкультурой? _____
кто? _____
 3. Один (оба) из родителей курят? (написать) _____
 4. Употребляют алкоголь (не реже 1 раза в 2 недели) _____,
Сколько человек? _____
- 8.5. при заболевании (подчеркнуть):
- а) Вы используете медикаменты,

б) считаете, что организм справится с болезнью сам,

в) пользуетесь естественными средствами оздоровления

(какими?) _____

9. Оцените уровень Вашего физического здоровья (подчеркнуть):

высокое, выше среднего, среднее, ниже среднего, неудовлетворительно

10. Оцените уровень знаний и умений по своему здоровью (по 10-бальной системе):

10.1.-уровень знаний об анатомической функциях органов и систем _____

- о влиянии физических упражнений _____
- правил личной гигиены, профилактики осанки, плоскостопия, расстройствах органов зрения и слуха _____
- о профилактике и лечении простудных заболеваний _____

10.2. умение оказать первую медицинскую помощь при (подчеркнуть):

кровотечении, травмах, отравлениях, укусах животных, насекомых

1. владение методами самоконтроля:

- пульсометрия _____
- оценка физического развития (рост, вес, окружность грудной клетки и другое) _____
- оценка физической подготовки (тесты на быстроту, ловкость, гибкость, силу) _____

1. Данные о состоянии Вашего здоровья:

11.1. простудные заболевания в течение года (раз _____)

11.2. хронические заболевания (если «да», то какие?) _____

11.3. нарушения (если «да», то какие?) _____

11.4. состояние:

- позвоночника _____
- стопы _____
- зрения _____
- избыточный вес _____

11.5. оценка по физкультуре в прошлом году _____

2. Вредные привычки:

1. курение (сколько сигарет в день?) _____

2. употребление алкоголя (кол-во раз в месяц) _____
3. употребление наркотиков (подчеркнуть): не пробовал, изредка, регулярно
1. Хотели бы Вы получить дополнительные знания в области ЗОЖ? (по 5-бальной шкале) _____
2. Оцените, насколько для Вас интересна информация о ЗОЖ? _____

Пол _____

Возраст _____

Класс _____

Спасибо за работу!

Приложение № 10

Тест «Ваше здоровье»

(Л. Москвина. Энциклопедия психологических тестов. Саратов, 1996, - С.297-299)

1. Как известно, нормальный режим питания – это плотный завтрак, обед из трех блюд и скромный ужин. А какой режим питания у Вас:
 - а) именно такой, к тому же Вы едите много овощей и фруктов
 - б) иногда бывает, что Вы обходитесь без завтрака или обеда
 - в) Вы вообще не придерживаетесь никакого режима
2. Курите ли Вы:
 - а) нет
 - б) да, но лишь 1-2 сигареты в день
 - в) курите по целой пачке в день
3. Употребляете ли Вы спиртное:
 - а) нет
 - б) иногда выпиваете с приятелями или дома
 - в) пьете довольно часто, бывает, что без повода, среди бела дня
4. Пьете ли Вы кофе:
 - а) очень редко
 - б) пьете, но не больше 1-2 чашек в день

- в) Вы не можете обойтись без кофе, пьете его очень много
5. Регулярно ли Вы делаете зарядку:
- а) да, для Вас это необходимо
 - б) хотели бы делать, но не всегда удается себя заставить
 - в) нет, не делаете
6. Вам доставляет удовольствие Ваша работа:
- а) да, Вы идете на работу обычно с удовольствием
 - б) работа Вас в общем-то устраивает
 - в) Вы работаете без особой охоты
7. Принимаете ли Вы какие-то лекарства:
- а) нет
 - б) только при острой необходимости
 - в) да, принимаете каждый день
8. Страдаете ли Вы от какого-то хронического заболевания:
- а) нет
 - б) затрудняюсь ответить
 - в) да
9. Используете ли Вы хотя бы один выходной для физической работы, туризма, занятия спортом:
- а) да, а иногда и оба дня
 - б) да, но только когда есть возможность
 - в) нет, заниматься предпочитаете домашним хозяйством
10. Удачен ли Ваш брак:
- а) да
 - б) не особенно
 - в) неудачен
11. Удовлетворяет ли Вас Ваша интимная жизнь:
- а) да
 - б) не совсем
 - в) нет

12. Как Вы предпочитаете проводить свой отпуск:

- а) активно занимаясь спортом
- б) в приятной веселой компании
- в) для меня это – проблема

13. Есть ли что-то, что постоянно раздражает Вас на работе или дома:

- а) нет
- б) да, но Вы стараетесь избежать этого
- в) да

14. Есть ли у Вас чувство юмора:

- а) Ваши близкие и друзья говорят, что есть
- б) Вы цените людей, у которых оно есть, и Вам приятно их общество
- в) нет

Ключ:

За каждый ответ «а» Вы получаете 4 очка, за «б» - 2 очка, за «в» - 0 очков.

От 38 до 56 очков. У Вас есть шансы дожить до 100 лет. Вы следите за своим здоровьем больше, чем за чем-то другим, у Вас хорошее самочувствие. Если Вы и дальше будете вести здоровый образ жизни, то сохраните энергичность до глубокой старости... Будьте только внимательны при переходе улиц!

Но подумайте, не слишком ли много сил Вы тратите на то, чтобы поддерживать себя в форме? Не лишаете ли Вы себя при этом некоторых маленьких удовольствий? Не пренебрегайте ими, без них жизнь может показаться Вам слишком пресной. А радость – это тоже здоровье!

От 19 до 37 очков. Чашечка кофе – не обязательный атрибут для приятной беседы... У Вас не только хорошее здоровье, но часто и хорошее настроение. Вы, вероятно, общительны, часто встречаетесь с друзьями. Вы не отказываетесь и от удовольствий, которые делают Вашу жизнь разнообразной.

Но подумайте, не будут ли некоторые Ваши привычки с годами иметь последствия для Вашего здоровья? Пересмотрите Ваш образ жизни, подумайте, достаточно ли Вы занимаетесь спортом, не слишком ли Вы увлекаетесь спиртным и сигаретами. И согласитесь, приятельские отношения можно поддерживать не только дома, в компании, но и на теннисном корте, стадионе, в походе...

От 0 до 18 очков. Ваше здоровье зависит прежде всего от Вас. Но Вы слишком легкомысленно к нему относитесь. Вероятно, Вы уже жалуется на свое здоровье, или эти жалобы, увы, не заставят себя долго ждать. Не слишком надейтесь

на лекарства. Если Вы пока не бегаєте по врачам, то это «заслуга» только Вашего здорового организма, что не может продолжаться до бесконечности. Откажитесь, пока не поздно, от сигарет и спиртного, упорядочите режим питания.

Приложение № 11

Тест-игра «Что отнесем к здоровому образу жизни»

- Дорогие родители, сейчас мы с вами немного поиграем. Вам необходимо присоединиться к одному из утверждений, которые мы называем. Например: я произношу «с одной стороны я люблю заниматься спортом, а с другой стороны пить морковный сок», а вы, родители, присоединяетесь к одному из утверждений, и тоже в свою очередь говорите: «С одной стороны я люблю либо спорт, либо морковный сок», выходим по очереди, участвуют все!» Участники встречи (родители) выходят по очереди к ведущему, становясь то с одной, то с другой стороны в зависимости от выбранного варианта. - Сейчас я вас поделю на две команды, для того чтобы нам с вами было удобнее выполнять упражнения и задания.

Приложение № 12

Инсценировка ситуаций родителями

- Для каждой команды мы подготовили проблемные ситуации, ознакомьтесь с ними и постарайтесь импровизировать представленную ситуацию. 1)

"Дети играют во дворе в мяч, к ним подходит Леночка и радостно говорит: "У меня завтра день рождения и я вас всех приглашаю". Дети говорят о том, что каждый принесет в подарок Лене. А девочка Лиза, которая старше ребят на 1 год, предлагает принести вино. Петя говорит: "А мои родители по праздникам пьют вино. И я тоже пробовал. И ничего". Он убеждает, что это нормально, и поддерживает Лизу".

- Как отреагируют остальные дети на это предложение?

- Каким образом убедить детей, что это вредно?

2) "Саша и Маша играют в детское лото, к ним подходит Коля и говорит: "Я тоже хочу с вами поиграть!" Дети не обращают на мальчика внимания, продолжают раскладывать лото. "Я умею, я уже большой!" - говорит Коля. "Нет", - отвечают дети, - "Ты не умеешь играть, ты еще маленький!". Он обижается и уходит, дети продолжают заниматься своими делами. Через несколько минут Коля приходит с сигаретой в руках, и показывает детям, что он умеет курить, "Вот, видите!?" Дети с удивлением смотрят на него, и говорят, что это плохо, так делать нельзя. Он утверждает, что большие люди курят, он тоже большой".

- Как поступят дети в этой ситуации?

- Как переубедить мальчика Колю?

Анкета для родителей
«Условия здорового образа жизни в семье»

1. Читаете ли Вы литературу о здоровом образе жизни?(Да, нет, иногда)2. Используете ли полученные знания в воспитании Вашего ребенка?(Да, нет, иногда)
3. Можно ли назвать образ жизни в вашей семье здоровым?(Да, нет, иногда)
4. Делаете ли Вы утреннюю гимнастику?(Да, нет, иногда)
5. Есть ли у Вас или у других членов семьи вредные привычки? Обозначьте их.(Да, нет)
6. Как Вы организуете питание в Вашей семье?(полноценное, питание, предпочтение отдаете каким то одним видам продуктов, питаетесь регулярно, нерегулярно)
7. Как воздействует на вашего ребенка климат в семье?(положительно, отрицательно, не воздействует)
8. Что вы считаете здоровым образом жизни?(Дайте своё определение)
9. Воздействуете ли Вы на своих детей с целью формирования у них привычки к здоровому образу жизни? (Да, нет)
10. Занимаетесь ли Вы закаливанием своих детей? (Да, нет)
11. Как закаляется Ваша семья?
воздушные ванны (прогулки, проветривание)
контрастные обливания
хождение босиком
другое
12. Занимаетесь ли Вы физической культурой и играми вместе со своими детьми? (Да, нет, иногда)
13. Сколько времени Ваша семья ежедневно проводит на свежем воздухе?
14. Озеленён ли Ваш дом? (да, частично, нет)
15. Каким видом спорта занимается Ваша семья? (Перечислите подробно)
16. Есть ли в семье спортивный уголок? (да, нет, хотелось бы)
17. Какой спортивный инвентарь есть в семье? (Перечислите)
18. Часто ли болеют члены Вашей семьи? (Да, нет, затрудняюсь ответить)
19. Часто ли болеет Ваш ребенок? (Да, нет)

20. Каковы причины болезни Вашего ребенка? (недостаточное физическое воспитание в семье, наследственность, предрасположенность)

21. Считаете ли Вы, что Ваша семья ведёт здоровый образ жизни? (да, нет - обоснуйте)

Дата.....

Спасибо!

Приложение № 14

Комплексная диагностика культуры здоровья детей старшего дошкольного возраста (Автор В.А. Деркунская)

Диагностика отношения ребенка к здоровью и здоровому образу жизни

Цель: изучить особенности ценностного отношения детей старшего дошкольного возраста к своему здоровью и здоровью человека, здоровому образу жизни.

Для достижения обозначенной цели используется методика «Неоконченные предложения».

Воспитатель приглашает ребенка поиграть. Он начинает предложение, а ребенок его заканчивает первой пришедшей в голову мыслью.

1. Здоровый человек – это...
2. Мое здоровье ...
3. Иногда я болею, потому что ...
4. Когда я болею, мне помогают ...
5. Когда у человека что-то болит, он ...
6. Я хочу, чтобы у меня было много здоровья, потому что...
7. Когда я думаю о здоровье, то представляю себе ...
8. Когда я думаю о своем здоровье, то мне хочется ...
9. Если бы у меня была волшебная палочка здоровья, я бы загадал ...
10. Когда я попадаю в опасную для здоровья ситуацию, то ...
11. Когда мои друзья болеет, то я ...
12. Когда мы с мамой идем к врачу, то я думаю ...

Между предложениями можно сделать паузу, перерыв, если ребенок устанет или начнет отвлекаться.

Результаты оформляются в таблицу:

<i>Направленность отношения</i>	<i>№</i>	<i>Детские суждения (комментарии)</i>
--	-----------------	--

1. Отношение к здоровью	1, 7	
2. Отношение к своему здоровью	2, 3, 6, 12	
3. Отношение к болезни	4,5, 11	
4. Отношение к опасным для здоровья ситуациям	10	
5. Направленность желаний о здоровье	8, 9	

Обработка результатов: в последнюю графу таблицы записываются реакции ребенка, его ассоциации и мысли, которые он излагает, продолжая предложение. По характеру ответов можно сделать вывод об особенностях отношения ребенка к здоровью, понимания и интерпретации его старшим дошкольником. Обратите внимание на эмоциональность детских высказываний, этот параметр также является своего рода показателем отношения к здоровью, переживаний, связанных с ним.

Так же, как и с детьми младшего дошкольного возраста, хорошей иллюстрацией к отношению старшего дошкольника к здоровью будет наблюдение за поведением ребенка в течение некоторого времени (от нескольких дней до одной-двух недель), результаты которого также рекомендуется оформить в таблицу:

Отношение ребенка _____ (лет, мес.) к здоровью и ЗОЖ (по материалам наблюдения)

Критерии	Проявляются	Не проявляются	Проявляются избирательно	Примечания
Устойчивость и направленность любых действий и деятельности на ценность здоровья и человеческой жизни				
Мотивация к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, сверстников и взрослых, общества в целом				
Свободное оперирование своими возможностями и верой в собственные силы в решении валеологических задач				

Осознание и принятие нравственных эталонов жизнедеятельности (гуманности, доброты, заботы, понимания, уважения, честности, справедливости, трудолюбия и др.)				
Осознание себя субъектом здоровья и здоровой жизни				

Опросник для детей старшего дошкольного возраста

Цель опросника: изучить особенности мотивации здорового образа жизни старших дошкольников, особенности представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровье, знаний об умениях и навыках, поддерживающих, укрепляющих и сохраняющих его по направлениям: «Здоровый человек», «Знания о человеческом организме», «Ребенок в безопасном мире», «Я и другие люди».

Ведущий метод диагностики – индивидуальная беседа с ребенком.

Раздел 1. «Здоровый человек»

Цель: изучить особенности отношения ребенка к здоровью и мотивации здорового образа жизни, особенности знаний детей о здоровье человека.

Вопросы для собеседования:

1. Как ты понимаешь выражение «здоровый человек»? кого мы называем здоровым? У нас в группе есть такие дети?
2. Как, по-твоему, быть здоровым – это хорошо или плохо? Почему?
3. А ты как заботишься о своем здоровье? Как ты это делаешь?
4. Какие советы ты мне дашь, чтобы не заболеть?
5. Знаешь ли ты, что такое микробы?
6. Как ты думаешь, опасно ли быть неряхой и грязнулей? Что может случиться с таким ребенком?
7. Ты считаешь себя здоровым ребенком? Почему ты так думаешь?
8. Кого в вашей семье можно назвать здоровым? Почему?
9. Делаешь ли ты и твои родители утреннюю зарядку? Гимнастику для глаз? Обливаетесь ли вы водой? Как ты думаешь, это вредно или полезно? Почему?
10. Что такое вредные привычки и есть ли они у тебя? Какие вредные привычки есть в вашей семье?
11. Знаешь ли ты, когда человеку бывает больно? Почему так происходит, как ты думаешь?

Раздел 2. «Человеческий организм»

Цель: изучить особенности знаний детей о человеческом организме.

Вопросы для собеседования:

1. Знаешь ли ты, из чего состоит твоё тело?

Задание для ребенка с использованием дидактической игры «Собери человека». Ребенку предлагается из отдельных составляющих частей человека собрать целостную фигуру. По ходу игры воспитатель задает ребенку дополнительные вопросы (Что ты сейчас делаешь? Как называется эта часть человеческого тела? Для чего она нужна человеку? и др.).

2. Расскажи, что у тебя спрятано под кожей?

3. А как ты думаешь, человек мог бы жить без скелета? Почему?

4. Зачем человеку мышцы?

5. Что произойдет, если сердце человека перестанет работать?

6. Зачем организму человека нужна кровь?

7. Если бы ты перестал дышать, что бы с тобой произошло?

8. Для чего человеку нужна пища? Расскажи, что с ней происходит, когда она попадает в рот? (можно использовать наглядное средство – схему-таблицу «Внутреннее строение человека»).

9. А где у тебя находится мозг? Зачем он тебе?

10. Чем человек отличается от животного?

11. А что общего у человека, животного, растения? (желательно использовать наглядное средство – три картинки с изображением человека, животного и растения, например, дерева).

12. Все люди устроены одинаково или каждый по-разному?

Раздел 3. «Безопасный мир»

Цель: изучить особенности мотивации здорового образа жизни старшего дошкольника, особенности знаний о безопасности поведения в окружающей среде.

Вопросы для собеседования		
Безопасность в доме	Безопасность на улице	Безопасность в детском саду
1. Для чего придумали правила безопасности на кухне, с бытовыми приборами, д	1. Если ты повстречаешься с собакой или кошкой на улице, как ты будешь себя вести? А если собака тебя укусит и	1. Представь себе, что мы спускаемся по лестнице, идем на прогулку. Вд

<p>ома? А ты соблюдаешь эти правила?</p> <p>2. Можно ли подходить близко к плите, особенно если на ней варится суп или кипит чайник? Почему?</p> <p>3. Что ты будешь делать, если почувствуешь запах газа?</p> <p>4. Где «живет» электрический ток и когда он может быть опасным?</p> <p>5. Что такое домашняя аптечка и для чего она нужна? Знаешь ли ты, где она находится у тебя дома?</p> <p>6. Если я наберу по телефону номер (01, 02, 03, 04), то куда я попаду? В каких случаях это необходимо?</p> <p>7. Если ты один дома, а в дверь звонят, что ты будешь делать? Почему?</p>	<p>ли поцарапает кошка, какими будут твои действия?</p> <p>2. Для чего придумали правила безопасности на дороге?</p> <p>3. Как ты думаешь, улица – это удобное место для игр? Почему?</p> <p>4. Представь себе, что к тебе на улице подошел незнакомец и позвал тебя пойти с ним, как ты будешь себя вести?</p> <p>5. Умеешь ли ты плавать? Какие правила на воде ты знаешь?</p> <p>6. А знакомы ли тебе правила грибов и ягодников? Научи меня, как вести себя в лесу, как правильно собирать грибы и ягоды?</p> <p>7. Представь, что в одном сказочном лесу случился пожар. Помоги зверям спастись от лесного пожара.</p>	<p>руг один ребенок толкает впереди идущего. Что может произойти?</p> <p>2. Почему в нашей раздевалке нельзя прыгать, бегать и толкаться?</p> <p>3. Что может случиться, если человек будет вести оживленную беседу во время еды, когда пережевывает пищу?</p> <p>4. А ты умеешь пользоваться ножом и вилкой, когда принимаешь пищу? Чего нельзя при этом делать?</p> <p>5. У нас в групповой комнате есть канат и кольца. Ты знаешь, как правильно ими пользоваться? Объясни, как ты научишь ими пользоваться новенького ребенка.</p> <p>6. Когда тебе нужно будет помыть руки, сможешь ли ты сам открыть кран? Пойдем, ты мне покажешь.</p> <p>7. Почему в группе нельзя играть в подвижные игры, находясь рядом с аквариумом?</p>
--	---	--

Раздел 4. «Я и другие люди»

Цель: изучить особенности знаний детей о социально благоприятных (здоровых) взаимоотношениях людей.

Вопросы для собеседования:

1. Зачем люди общаются друг с другом? Разговаривают? А что было бы, если бы люди не общались?
2. Представь, что ты встретил своего знакомого с мамой. Кому из них ты скажешь – здравствуй, а кому – здравствуйте? Почему? А когда мы еще говорим эти слова?

3. Если тебе нужно что-то спросить, то как ты обратишься к другу? А к взрослому? А к незнакомому взрослому?

4. Как ты думаешь, твое здоровье зависит от твоего поведения и твоих привычек? Почему?

5. Когда у тебя плохое настроение, это вредит твоему здоровью? Почему ты так думаешь? А другим людям это вредит?

6. У тебя есть друзья? А для чего они нужны тебе? Как ты думаешь, ты умеешь дружить? А какие «правила дружбы» ты знаешь?

7. Ты когда-нибудь болел? Кто помогал тебе выздороветь? Как помогал? А что ты чувствовал при этом?

8. Если в твоей семье заболеет кто-нибудь из близких, ты сможешь ему чем-нибудь помочь? Как ты будешь помогать папе (маме, бабушке, братику и т.д.) помогать ухаживать за больным?

Критерии оценки:

- наличие ответов на вопросы и решений предлагаемых ребенку диагностических игровых и проблемных ситуаций;
- адекватность детских ответов и решений;
- полнота и глубина ответов, валеологическая эрудированность ребенка;
- перенос имеющихся валеологических знаний в решение проблемных и имитационных ситуаций;
- активность ребенка в ходе беседы, интерес к ее содержанию.