

## **ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ОПЫТ**

**Кручинкиной Натальи Владимировны**

**Воспитателя структурного подразделения «Детский сад №50**

**комбинированного вида» МБДОУ «Детский сад «Радуга»**

**комбинированного вида»**

**Рузаевского муниципального района**

**Тема: «Роль семьи в физическом воспитании ребёнка и формированию  
начальных представлений о здоровом образе жизни».**

**Автор:** Кручинкина Наталья Владимировна,

**Образование:** высшее, МГПИ им. М.Е. Евсевьева,

**Квалификация:** педагог дошкольного образования, педагог-психолог.

**Педагогический стаж:** 23 лет (общий 28 лет, в данной организации 9 лет ).

### **ВВЕДЕНИЕ**

*Актуальность, проблема массовой практики, решаемая автором*

Воспитание здоровых детей было и остается первостепенной задачей семьи, образования и государства. В дошкольном возрасте закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития, высокой работоспособности; в эти годы происходит становление двигательных способностей, а так же воспитание физических качеств.

Для полноценного физического развития и воспитания детей в образовательных учреждениях созданы необходимые условия: оснащённые спортивные залы, систематические занятия физкультурой, спортивные развлечения и праздники, познавательные беседы и занятия на тему здорового образа жизни. В учреждениях дополнительного образования работают спортивные кружки и секции, где работу ведут грамотные специалисты. Важно организуя физкультурно-оздоровительную работу не забывать и о формировании начальных представлений детей о здоровом образе жизни. Не имея представлений у дошкольников о ценности здоровья в жизни человека и

здоровом образе жизни, все методы и средства физического воспитания будут малоэффективны.

Семья занимает самое главное место в жизни ребёнка, а родители самый бесспорный авторитет и пример для подражания. Как и в любых вопросах связанных с воспитанием ребёнка, физическое воспитание тоже начинается в семье и её отношения к здоровому образу жизни.

В связи с этим актуальным становится поиск решения задач по формированию представлений о здоровом образе жизни, через приобщение семьи к вопросам физического воспитания дошкольников.

### ***Основная идея опыта***

Поиск новых эффективных подходов к организации работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни у дошкольников стал одним из основных направлений моей педагогической работы. В вопросах воспитания дошкольников, в том числе и физического воспитания, важно иметь преемственность семьи и детского сада. Планируя и организуя работу по формированию начальных представлений дошкольников о здоровом образе жизни, я также провожу совместную работу с родителями по вопросам физического воспитания. Идеей моего опыта стало систематизировать и организовать работу с родителями дошкольников в вопросах физического воспитания детей. Я стремлюсь овладеть новыми подходами к организации совместной деятельности с родителями и детьми, по данному вопросу.

### ***Теоретическая база, опора на современные педагогические теории***

Для эффективной и результативной работы по выбранному мною направлению необходим анализ накопленного опыта и практики работы педагогов и исследователей в области теории и методики физического воспитания дошкольников.

Теоретико-методологическую основу моего опыта работы с детьми старшего дошкольного возраста по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни составили исследования и работы таких авторов, как Е. Н. Вавилова, В. Г. Гришин, В. Г. Алямовская, И. М. Новикова, Т. В. Мутафина, В. А. Шишкина, М. А. Рунова и др.

Изучены работы исследователей в области здорового образа жизни дошкольников А. И. Антонов, Т. В. Мустафина, Г. А. Бутко, И. В. Журавлева, Ю. П. Лисицын, А. А. Покровский, Г. И. Царегородцев и др.

И. М. Новикова придерживается мнения, что представления о здоровом образе жизни являются важным компонентом систематизированных знаний и представлений детей об окружающем мире.

Такие исследователи, как Н. А. Андреева, Л. Г. Касьянова, Е. В. Купавцева полагают, что проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни в последние годы является особенно актуальной в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально-демографических групп населения и особенно детей дошкольного возраста. Это требует осознанного отношения к своему здоровью и укреплению его с детских лет.

Мною были изучены материалы посвященные работе с родителями по физическому воспитанию дошкольников. С. С. Прищепа, Н. Г. Пантелеева, А. А. Майер, Т. В. Кротова.

С. С. Прищепа в своей работе рассматривает особенности развития навыков общения и взаимодействия детей дошкольного возраста со сверстниками и родителями средствами физической культуры. Ею были подобраны физические упражнения, игры, задания которые можно применять в работе вместе с родителями и детьми.

Изучая педагогический опыт педагогов и исследователей разных времён, по физическому воспитанию дошкольников, можно сказать о том, что они придерживаются мнения, что здоровый образ жизни – это основа формирования личности. Дошкольный возраст является сензитивным

периодом в формировании начальных представлений о здоровом образе жизни человека. В это время закладываются основные черты личности, формируется представление и отношение к окружающим, к себе и своему здоровью. Именно в дошкольном возрасте необходимо сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни.

### *Новизна и творческие находки*

Новизна педагогического опыта заключается в разработке перспективного планирования работы с родителями дошкольников по физическому воспитанию и формированию начальных представлений о здоровом образе жизни дошкольников. Работа с родителями направлена на повышение компетентности семей в вопросах физического воспитания детей, пропаганды здорового образа жизни, формирование у родителей знаний, умений и навыков по различным аспектам сохранения и укрепления здоровья детей. В своей работе стремлюсь дать родителям не только теоретические знания, но и сформировать у них практические навыки физического воспитания дошкольников, которые можно использовать дома в игровой, сюжетной, досуговой деятельности.

Лишь при условии реализации преемственности физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ и семье, совместной целенаправленной деятельности родителей и педагогов может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующих здоровье детей и их ориентацию на здоровый образ жизни.

## **ТЕХНОЛОГИЯ ОПЫТА**

Основной целью и задачами моего педагогического опыта являются:

**Цель:** систематизировать работу с семьёй по физическому воспитанию дошкольников и формированию начальных представлений о здоровом образе жизни.

### **Задачи работы с родителями:**

1. Расширить представления и знания родителей о физическом воспитании дошкольников.
2. Повышение компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровья детей.
3. Оказать консультативную помощь родителям в вопросах физического воспитания дошкольников.
4. Привлекать родителей к совместной работе по формированию у дошкольников начальных представлений о здоровом образе жизни.
5. Научить родителей практическому применению упражнений, комплексов утренней гимнастики, подвижных игр и здоровьесберегающих технологий вместе с детьми.

### **Задачи работы с дошкольниками:**

1. Формировать представления ребёнка о занятиях физкультурой и здоровом образе жизни.
2. Повышать двигательную активность и интерес к занятиям физкультурой и спортом.
3. Обучать основам здорового образа жизни (гигиеническим навыкам, основам правильного питания, соблюдение режима дня, занятиям физкультурой).

Для осуществления работы по данному направлению были созданы следующие условия:

Групповая комната и зал для проведения занятий и досугов по физической культуре соответствует санитарно-гигиеническим нормам. Работа ведётся согласно планированию физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками и перспективному плану работы с родителями. Разработаны и составлены конспекты занятий по физкультуре, беседы, картотеки подвижных игр и здоровьесберегающих технологий. Для осуществления физкультурно-оздоровительной работы имеется спортивный инвентарь (мячи, обручи, кегли, кубики, дорожки здоровья).

Процесс обучения здоровому образу жизни неразрывно связан с двигательной активностью, интереса детей к физкультурной деятельности. Важно сформировать у ребенка отношение к здоровью как к ценности, которую надо беречь и укреплять. Но не менее важно повысить компетентность родителей в физическом воспитании дошкольников. В связи с чем возникает необходимость систематизировать работу с родителями по данному вопросу.

**Работа с семьями воспитанников по физическому воспитанию ребёнка и формированию начальных представлений о здоровом образе жизни мною проводится в четыре основных этапа:**

**Первый этап: «Аналитический».** На данном этапе провожу анкетирование среди родителей «Что мне интересно узнать о физическом воспитании дошкольников?», «Физическое воспитание в семье» на основе которых разрабатываю перспективное планирование по работе с родителями по физическому воспитанию дошкольников. Осуществляю подбор необходимых материалов для осуществления работы. С детьми осуществляю диагностическую работу.

**Второй этап: «Организационно методический».** Выступаю на родительском собрании по данной теме. Размещаю информацию в родительских уголках, провожу консультации «Режим дошкольников в выходные дни», «Спортивная прогулка – это весело», «Спортивный досуг дома», «Семейный день здоровья», «Профилактика сколиоза и плоскостопия у дошкольников», «Самомассаж» и др. Готовлю памятки и рекомендации для родителей, провожу беседы «Двигательный режим дошкольника», «Как заинтересовать ребёнка спортом», «Как рассказать ребёнку о здоровом образе жизни». С детьми провожу утреннюю гимнастику, физкультурные и познавательные занятия, беседы («Витамины – мои друзья», «Физкульт- ура!», «Вредные и полезные продукты»), дидактические игры («Назови правильно», «Повтори»), чтение художественной литературы, организую физкультурно

досуговую деятельность «День здоровья», «Путешествие в страну здоровья», «Весёлые старты» и др.

**Третий этап: «Практика - ориентированный».** На третьем этапе работы провожу совместные мероприятия с родителями и детьми. Организую, показ утренней гимнастики с детьми для родителей, объясняю технологию проведения гимнастики, подбор упражнений время проведения, знакомя с традиционной формой проведения, сюжетной и ритмической. Провожу спортивные праздники «Мама, папа, я спортивная семья», « 23 февраля», «День здоровья». Знакомлю родителей с особенностями проведения дыхательной гимнастики, самомассаж, корригирующих упражнений по профилактики плоскостопия и сколиоза.

**Четвёртый этап «Закрепительный».** На последнем этапе работы провожу анкетирование родителей и беседы для выявления эффективности проведённой работы, также провожу диагностическую работу с детьми по выявлению уровня сформированности представлений о здоровом образе жизни. Совместно с родителями организуем выставки рисунков и фотографий «Я со спортом подружусь», «Физкульт - Ура!»

#### **Формы занятий, которые я использую в своей работе:**

К формам организации физического воспитания в семье относятся: физкультурно-оздоровительные мероприятия (утренняя гимнастика, физкультминутки, семейные досуги), прогулки, подвижные игры, самостоятельных занятий детей различными видами физических упражнений; специально организованные занятия физической культурой.

#### **Принципы работы с семьёй.**

**Принцип единства целей и задач физического воспитания дошкольников.** Педагоги и родители придерживаются основных правил, методов, приёмов физического воспитания соответствующих дошкольному образованию. Установление партнерских отношений с семьей каждого воспитанника.

**Принцип индивидуально-личностный.** Работа с родителями и детьми основана на учёте индивидуальных особенностей, методы, приёмы, средства воспитания соответствуют возрасту детей, занятия, игры, мероприятия подбираются с учётом группы здоровья дошкольников.

**Принцип преемственности и системности работы.** Систематичность и последовательность работы в течение всего года и всего периода пребывания ребенка в детском саду.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОПЫТА**

Для выявления эффективности проведенной работы мною была проведена диагностика формирования начальных представлений о здоровом образе жизни у дошкольников старшего дошкольного возраста и их родителей по выявлению компетенции в вопросах физического воспитания.

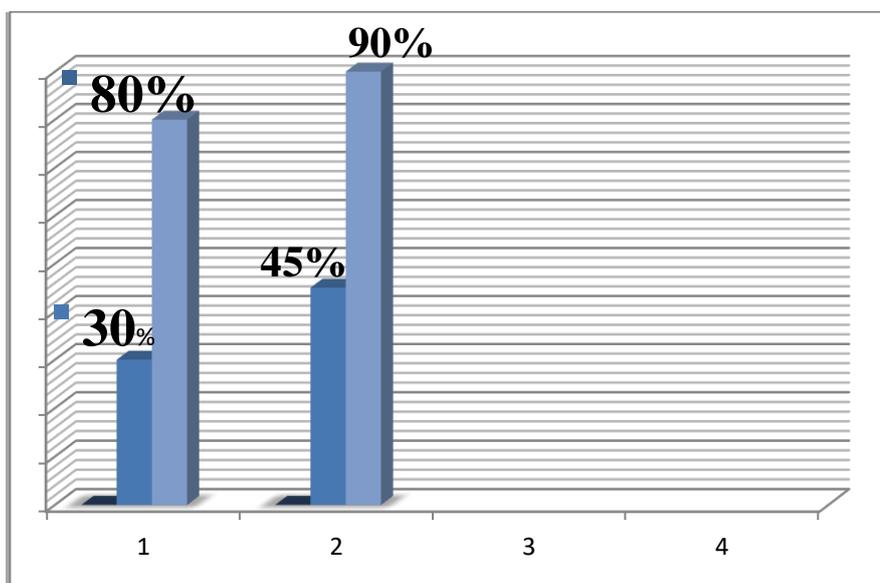
На начало учебного года уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни дошкольников составил 30%, у родителей в вопросах физического воспитания дошкольников уровень компетенции составил 45%. Дошкольники с интересом занимаются на занятиях по физической культуре, но не понимают, для чего нужны занятия по физкультуре. У детей сформированы культурно-гигиенические навыки (мытьё рук перед едой, после улицы и игрушек), но нет осознанного понимания, для чего это нужно делать. У детей слабо развиты представления о том, зачем делать утреннюю зарядку, чистить зубы, правильно питаться. У родителей присутствует интерес к физическому воспитанию детей и формированию у них представлений о здоровом образе жизни, они понимают необходимость работы по данному направлению, но не имеют достаточно знаний, как осуществлять эту работу с детьми. Родители полагаются на работу образовательных учреждений – сада и спортивных школ не имея представлений как ещё можно осуществлять физическое воспитание детей в семье. Высокий результат анкетирования выявлен у тех родителей, которые

сами придерживаются здорового образа жизни, выполняют утреннюю зарядку, ведут активный образ жизни (катание на лыжах, коньках, игры в футбол, бадминтон, пешие прогулки с детьми).

В конце учебного года уровень сформированности начальных представлений о здоровом образе жизни детей старшего дошкольного возраста составил 80%, у родителей знания о физическом воспитании дошкольников составили 90%. Старшие дошкольники самостоятельно используют полученные знания и представления о здоровом образе жизни в игровой и повседневной жизни. Дошкольники с интересом идут на утреннюю зарядку, понимают для чего нужно заниматься физкультурой и спортом, соблюдают режимные моменты и культурно-гигиенические навыки. Дети стали более инициативны и активны. Родители дошкольников получили знания о том как заниматься физическим воспитанием дома: как правильно организовывать утреннюю зарядку, подвижные игры и игровые упражнения, семейные спортивные досуги, понимают как правильно распределять физическую нагрузку и применять упражнения на снятие мышечного напряжения.

Наглядно полученные данные можно увидеть на диаграмме:

**Диаграмма «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни».**



Опыт работы с семьёй в физическом воспитании ребёнка, показал ведущую роль родителей и их примера в формировании представлений о здоровом образе жизни. Имея преемственность в воспитании ребёнка между семьёй и садом работа по физическому воспитанию дошкольников становится более результативной и эффективной, представления о здоровом образе жизни на примере родителей усваивается детьми лучше. Мною была опубликована статья «ЦНППМ» «Педагог 13.ру» по теме: «Здоровый ребенок-здоровая нация»

### **Используемая литература.**

1. Алямовская, В. Г. Как воспитать здорового ребенка.– М.: LINKA PRESS 1993г.– 109 с.
2. Давыдова О.И. Работа с родителями в детском саду./ О.И. Давыдова, Л. Г. Богославец, А.А. Майер. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 144 с.
3. Мустафина Т.В. Здоровый образ жизни в представлениях дошкольников / Т.В. Мустафина, Н. С. Гаранина, Н. А. Рыбаева .– Сфера , 2022– 120 с.
4. Новикова. И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников-М.: Мозаика-синтез,2010 – 96 с.
5. Прищепа С.С. Играй и общайся. Физические упражнения для детей и их родителей. – Сфера , 2022– 112 с.
6. Рунова, М. А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. – М.: Мозаика – Синтез, 2002.– 256 с.
7. Зверева О.Л., Кротова Т.В. Общение педагога с родителями в ДОУ: Методический аспект. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 80 с.

## Приложение

Наглядным приложением по итогам работы на тему «Роль семьи в физическом воспитании ребёнка и формировании начальных представлений о здоровом образе жизни» могут служить следующие материалы:

- Разработка картотек игр малой подвижности
- Консультация для педагогов «Организации системы здоровьесбережения в детском саду в современных условиях»
- Разработка перспективного плана работы с родителями на 2022-2023г
- Консультация для родителей «Режим дошкольников в выходные дни»
- Консультация «Как организовать спортивный досуг дома»
- Конспект развлечения по физкультуре «Путешествие в страну здоровья!»

Данный опыт работы размещён на сайте дошкольной образовательной организации: [https://ds50ruz.schoolrm.ru/sveden/employees/19274/374942/?bitrix\\_include\\_areas=Y&clear\\_cache=Y](https://ds50ruz.schoolrm.ru/sveden/employees/19274/374942/?bitrix_include_areas=Y&clear_cache=Y)