

## **Приложения к Проекту**

**«Физкультура и семья – наши лучшие друзья»**

г. Екатеринбург, 2016

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение –  
детский сад № 24**

**Создание здоровьесберегающей среды в детском саду и дома**

<b>В семье</b>	<b>В ДОУ</b>
1. По мере материальной возможности позаботится о создании условий для физического развития детей.	1. В группе и на прогулке создавать условия для свободной двигательной деятельности детей.
2. Желательно приобрести несколько настольно-печатных игр (учитывая возраст детей) по формированию привычки к здоровому образу жизни.	2. Пропагандировать среди родителей игры и игрушки, являющиеся педагогически ценными. Разъяснять родителям негативное воздействие отдельных видов игрушек на психику и развитие детей.
3. Заранее согласовывать выполнение режима дня дома в выходные дни.	3. Пропагандировать опыт по воспитанию полезных привычек - как основу становления характера ребенка.
4. Вспоминать о своем детстве и рассказывать какими видами спорта вы любили заниматься, в какие подвижные игры вы играли со сверстниками.	4. Оказывать постоянное внимание и проявлять уважение к выбору подвижных игр. Привлекать детей, обучающихся в различных спортивных секциях к взаимообучению сверстников.
5. Создавать благоприятную гигиеническую обстановку, предусматривающую систематическое проветривание и поддержание температуры воздуха +20 +22 °С в группе.	
6. Дома оборудовать рабочее место ребенка, правильно расположив его по отношению к окну.	6. Соблюдение требований САНпиНа по организации жизни детей в ДОУ.
7. Добиваться самостоятельного выполнения детьми всех гигиенических процедур.	
8. Уделять особое внимание культуре поведения ребенка за столом.	
9. Осуществлять закаливающие процедуры с использованием воды, воздуха, солнечных лучей в соответствии с состоянием здоровья, рекомендации врача	
10. Создание библиотеки детской и энциклопедической литературы, содержание которой способствует формированию у детей привычки к здоровому образу жизни.	10. Пропагандировать среди родителей детской литературы, являющейся педагогически ценной.
11. Личный пример взрослых родителей и педагогов — мы за здоровый образ жизни: отказ от вредных привычек; участие в спортивных соревнованиях; пешеходные прогулки; здоровое питание; соблюдение режима дня; двигательная активность и т.п.	
12. По мере возможности расширять сферу реальных контактов с людьми, ведущими здоровый образ жизни.	12. Обогащать знания детей о жизни и деятельности людей, ведущих здоровый образ жизни.

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение –  
детский сад № 24**

**Формы работы с семьей**

<b>№</b>	<b>Направления</b>	<b>Формы</b>
1.	Интерактивная	<ul style="list-style-type: none"> <li>• анкетирование</li> <li>• интервьюирование</li> <li>• дискуссия</li> <li>• круглые столы</li> <li>• консультации специалистов</li> </ul>
2.	Традиционная	<ul style="list-style-type: none"> <li>• родительские собрания «Мы за здоровый образ жизни»</li> <li>• «День открытых дверей»</li> <li>• семейные спортивные соревнования;</li> <li>• акция «Здоровый образ жизни», «Неделя здоровья»</li> <li>• вечера развлечений «В гостях у доктора Айболита»</li> </ul>
3.	Просветительская	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выпуск бюллетеней, информационных листов</li> <li>• стенд «Здоровье с детства»</li> <li>• уголок в группах</li> </ul>

**Формы работы с детьми в семье и дома**

<b>№</b>	<b>Формы работы</b>	
	<b>В детском саду</b>	<b>В семье</b>
1.	Беседы педагога с детьми: <ul style="list-style-type: none"> <li>• формировании культурно-гигиенических навыков;</li> <li>• организации питания.</li> </ul>	Беседы отца и матери: <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Вкусные посиделки»;</li> <li>• чистота тела;</li> <li>• организация сна;</li> <li>• мои чистые игрушки;</li> <li>• я люблю комнатные растения и т.д</li> </ul>
2.	Занятия: <ul style="list-style-type: none"> <li>• физическая культура;</li> <li>• динамический час.</li> <li>• Праздники, развлечения: «Папа, мама и я — спортивная семья», «Мы за здоровый образ жизни».</li> </ul>	Оздоровительные традиции в семье: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ходим на лыжах, в походы.</li> <li>• Подвижные игры и коррекционные упражнения в семье: <ul style="list-style-type: none"> <li>• профилактика осанки;</li> <li>• зрения;</li> <li>• плоскостопия;</li> <li>• игры для предупреждения гиподинамии.</li> </ul> </li> </ul>
3.	Чтение художественной литературы.	Чтение художественной литературы.
4.	Просмотр телепередач (требования САНПиНа)	Просмотр телепередач
5.	Встреча с интересными людьми (спортсмены, бывшие воспитанники ДОУ)	Посещение спортивных мероприятий (соревнований)
6.	Психотерапевтические прогулки с педагогом-психологом.	• Организация игр во время совместных походов:

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение –  
детский сад № 24**

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• этюды на выражение удовольствия и радости;</li> <li>• «Замри», «Кто позвал», «Слушай звуки», «Петушиный бой» и т.д</li> </ul>
7.	<p>Акция «Здоровый образ жизни»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• подготовка д/материала.</li> </ul>	Непосредственное участие родителей в акции.
8.	<p>Познавательное развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• беседы о ЗОЖ;</li> <li>• рассказы из личного опыта;</li> <li>• беседы м/сестры, врача.</li> </ul>	<p>Беседы отца:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• я веду здоровый образ жизни, мои привычки.</li> </ul> <p>Беседы матери:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• я веду активный и подвижный образ жизни и т.д</li> </ul>
9.	Проведение тематической НОД по ЗОЖ «В гостях у Доктора Айболита».	Посещение библиотеки
11.	<p>Информационное поле для детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выпуск брошюр, плакатов;</li> <li>• анкетирование;</li> <li>• интервьюирование.</li> </ul>	<p>Информационное поле для родителей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• непосредственное участие в выпуске плакатов;</li> <li>• газет (подкрепление фотографиями из семейного архива);</li> <li>• анкетирование;</li> <li>• освещение в СМИ.</li> </ul>

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение –  
детский сад № 24**

**Анкета  
Уважаемые родители!**

Ваше активное участие в анкетировании позволит нам оптимизировать непосредственно-образовательную деятельность и эффективно проводить работу по оздоровлению Вашего ребёнка, учитывая его индивидуальные особенности.

Пожалуйста, в каждом вопросе выберите и подчеркните нужный вариант ответа.

1. Фамилия, имя ребёнка, дата рождения \_\_\_\_\_
2. Дорога до детского сада:  
Пешком (сколько времени) \_\_\_\_\_  
на транспорте (сколько времени) \_\_\_\_\_
3. Гуляет ли Ваш ребёнок в выходные дни:  
Нет да – 1 раз в день 2 раза в день.
4. Соблюдает ли режим дня:  
нет; иногда; да, всегда
5. Какие формы активного отдыха предпочитает ваша семья:  
Занятия спортом; Прогулки на природе; Подвижные игры
6. Сколько времени в день ребёнок:  
смотрит телевизор в рабочие дни \_\_\_\_\_ ч;  
в выходные дни \_\_\_\_\_ ч;  
проводит у компьютера в рабочие дни \_\_\_\_\_ ч;  
в выходные дни \_\_\_\_\_ ч.
7. Знаете ли вы какие виды профилактики используются в детском саду (перечислите пожалуйста) \_\_\_\_\_
8. Знаете ли вы какие виды закаливания используются в детском саду (перечислите пожалуйста) \_\_\_\_\_
9. Как часто ребёнок употребляет следующие продукты питания (нужное отметить):  
консервы (исключая консервы для детского питания);  
грибы;  
чипсы, сухарики;  
газированные напитки;  
импортные сладости (сникерсы, сладкие плитки, сосательные конфеты и др.)  
Отметить для каждого из пунктов:  
А – часто (ежедневно или несколько раз в неделю);  
Б – иногда (1 раз в неделю);  
В – редко (1-2 раза в неделю)
10. Стараетесь ли Вы в выходные дни соблюдать режим питания, к которому ребёнок привык в детском саду?  
да, всегда; иногда; нет.
13. Ваша оценка состояния здоровья ребёнка:  
хорошее;  
удовлетворительное;  
плохое (указать причину) \_\_\_\_\_
14. Какие профилактические мероприятия Вы проводите с ребёнком дома в связи с эпидемией ОРЗ, гриппа?  
\_\_\_\_\_
15. Какими средствами народной медицины Вы пользуетесь во время болезни ребёнка?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
16. Какие, на Ваш взгляд, оздоровительные мероприятия наиболее эффективны в детском саду?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Дата заполнения анкеты: \_\_\_\_\_

Благодарим Вас за участие в опросе и искренние ответы.