

**ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С СЕМЬЕЙ ЧЕРЕЗ РЕАЛИЗАЦИЮ  
АВТОРСКОЙ ПРОГРАММЫ «ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ!»**

*Сергеева Наталья Александровна,  
инструктор по физической культуре  
МБДОУ «Детский сад комбинированного вида  
№ 334» г. о. Самара*

В 2016 году коллективом соавторов ДОУ была разработана программа по оздоровлению старшего дошкольного возраста «Если хочешь быть здоров!».

Основой программы по оздоровлению является формирование у детей бережного отношения к своему здоровью, чувства ответственности за его сохранение и укрепление. В программе представлены актуальность обозначенной педагогической проблемы, основные принципы и линии построения оздоровительной работы, цель, задачи, система оздоровления, взаимодействие с семьей по воспитанию здорового ребенка, план оздоровительных занятий на год. Занятия составлены с учетом возрастных, физиологических, индивидуальных особенностей детей старшего дошкольного возраста.

**Цель** – дать детям представление об уникальности и неповторимости каждого человека, научить их быть здоровыми и телом, и душой, применяя знания и умения в соответствии с законами природы, законами бытия.

**Задачи:**

– сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

– создание благоприятных условий для удовлетворения потребностей детей в движении и дозировании физической нагрузки с учетом состояния здоровья, функциональных возможностей, возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребенка;

– формирование у детей старшего дошкольного возраста необходимых ценностей, знаний, умений и навыков здорового образа жизни.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы – два года.

Программа рассчитана на активное участие родителей воспитанников: участие в родительских собраниях, круглых столах, организация дня открытых дверей, создание в группе портрета «Здоровая семья», анкетирование родителей по вопросам оздоровления детей, пропаганда передового опыта семейного воспитания, организация лектория для родителей с привлечением врачей, работа консультативного пункта (врач, старшая медсестра), создание информационных стендов, оснащение предметной среды.

**1-й этап** – осмотр детей специалистами консультативного центра.

Формы: собеседование, практические физические задания.

**2-й этап** – промежуточный контроль.

Оценка показателей физического состояния здоровья. Проведение итоговых занятий.

Формы: наблюдение, тематические выставки, конкурсы, выставки детского рисунка.

**3-й этап** – итоговый контроль.

Оценка показателей качественного анализа представлений детей о здоровом образе жизни.

Формы: фотоотчеты.

Воспитатель проводит беседы как с детьми, так и с родителями на предмет их удовлетворенности образовательным процессом.

Программа включает:

- гимнастику «маленьких волшебников»,
- гимнастику для глаз,
- пальчиковую гимнастику,
- гимнастику в постели,
- игры в сухом бассейне,
- массаж рук массажными шариками,

- массаж стоп,
- психогимнастику.

Для детей подготовительной группы вводятся усложнения в виде антистрессовой гимнастики.

К концу года мы провели диагностику воспитанников:

- улучшение показателей плоскостопия с 40 до 25 %;
- уменьшение заболеваемости с 56 до 89 %;
- улучшение физических качеств детей с 50 до 90 %;
- улучшение показателей познавательного развития по теме «ЗОЖ» с 30 до 70 %.

Благодаря данной программе к концу года дети старшей и подготовительной групп:

- научились следить за правильной осанкой;
- приобрели опыт двигательной деятельности;
- овладели начальными представлениями о ценности здорового образа жизни;
- овладели элементарными нормами и правилами в двигательном режиме;
- развили координацию движений и равновесие.

**Результативность программы:**

- снижение уровня заболеваемости;
- развитие физических качеств дошкольников посредством физкультурно-оздоровительной работы;
- повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств);
- обеспечение двигательной активности детей, эмоционального подъема с помощью разнообразных увлекательных совместных занятий;
- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения.