Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа № 20 имени В.Ф. Грушина города Новокуйбышевска

городского округа Новокуйбышевск Самарской области

структурное подразделение «Детский сад «Василёк»

 ЗАВЕРЯЮ:

 заведующий СП

 «Детский сад «Василёк»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.М. Симакова

**Консультация для воспитателей**

**«Как организовать «День здоровья» в ДОО с привлечением родителей»**

Подготовила

 инструктор по физической культуре

ГБОУ ООШ № 20

г. Новокуйбышевска

структурное подразделение

«Детский сад «Василёк»

Аисова Н.Х.

 г. Новокуйбышевск 2019г.

 **Консультация для воспитателей**

**«Как организовать «День здоровья» в ДОО с привлечением родителей»**

Невозможно представить себе жизнь ребенка в детском саду без веселых развлечений, шумных праздников и соревнований, интересных игр и увлекательных аттракционов. День Здоровья в детском саду является формой организации физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников, и создает условия для совершенствования методов педагогической пропаганды здорового образа жизни, помогает вовлекать родителей в активный воспитательно-образовательный процесс.

День здоровья отличаются разнообразной и интересной двигательной деятельностью, насыщенной вариативностью стимулирующих и активирующих форм и приёмов, способствующих формированию двигательного опыта детей, укреплению здоровья, закаливанию организма.

**«День здоровья»** – это особый день, в течение которого проходят различные конкурсы и соревнования с участием детей, воспитателей и родителей. Главная цель мероприятия – заинтересовать детей вопросами здорового образа жизни. Поэтому в игровой форме воспитанникам рассказывается о том, как правильно питаться, одеваться, следить за своей [гигиеной](http://cipotya.ru/detskaya-gigiena), почему не нужно бояться врачей. Воспитатели стараются заинтересовать детей спортивными и подвижными играми, вызвать интерес к спорту, туризму, физическим упражнениям.

Как известно, дети лучше всего запоминают ту информацию, которая вызвала у них наиболее сильные положительные эмоции. И если  малыши будут радостны, веселы, с увлечением участвовать в играх и конкурсах, то вся сопутствующая информация отложится у них в подсознании, и полезные советы о правильном питании и пользе спорта они обязательно захотят воплотить в жизнь.

Дни здоровья способны обеспечить реализацию всего комплекса оздоровительных, образовательных и воспитательных задач физического воспитания.

**Оздоровительные задачи** направлены на охрану жизни, укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, закалку и совершенствование функций организма детей, повышения физической и умственной работоспособности.

**Образовательные задачи** направлены на формирование определенных систем двигательных умений и навыков, игровых действий, приобретения доступных представлений и знаний о пользе занятий физической культурой, играми, об основных гигиенических требованиях и правилах (включая валеологию).

**Воспитательные задачи** направлены на формирование положительных нравственных и волевых черт характера ребенка средствами физической культуры.

        **Структура дня здоровья** представлена вариативностью содержания, реализуемого в разные режимные моменты дня с детьми и родителями.

 **Дни здоровья** проводятся со второй младшей группы и не реже одного раза в квартал.

Они должны иметь  тематику, которая конкретизируется в каждой возрастной группе

* «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»;
* «Быть здоровыми хотим – помогает нам режим»;
* «Гигиена, чистота – нам здоровье, красота»;
* «Здоровое питание»;
* «Спорт – здоровье», «Движение-здоровье»;
* «А у нас в гостях доктор Айболит»
* «Веселье и смех – нам здоровье и успех»;
* «Путешествие в страну Здоровья» и т.д.

Программа дня здоровья должна быть составлена с учетом возрастных особенностей детей для каждой группы. Содержание дня здоровья составляют знакомые, в основном подвижные игры и физические упражнения, известные детям и обновленные путем введения неожиданных для ребят условий, необычных пособий, способов организации. Так, к малышам могут приходить сказочные герои (в них переодеваются воспитатели), рассказывать им стихи о здоровье, проводить зарядку под музыку. Также детей младшего и среднего возраста просят нарисовать картинку на тему дня, дают просматривать соответствующие мультфильмы и т.д. Для детей из старших групп можно организовать подвижные игры, спортивные соревнования, эстафеты, интересные прогулки.

 Начинается день здоровья утренним приёмом детей, который может вести определённый игровой персонаж в процессе интересного и занимательного взаимодействия. Можно предложить детям и родителям (в утренние или вечерние часы) различные задания в серьёзной и юмористической форме: беседы-диалоги, ситуации-провокации, игры, полосы препятствий, загадки, оздоровительные минутки, позволяющие создать положительный эмоциональный настрой и повысить активность детей и взрослых.

 Утренняя гимнастика должна быть связана с темой дня и проводится в нетрадиционной форме.

Это может быть:

• зарядка бодрости,

• эмоционально-стимулирующей гимнастика,

• аэробика,

На такую гимнастику можно пригласить сказочных персонажей, родителей, работников детского сада.

Дальнейшая программа Дня включает разнообразные формы работы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников, для каждой группы своя.

-сюжетно-ролевые игры;

-подвижные игры и упражнения на воздухе;

-путешествия-прогулки;

-простейшие туристические походы;

-уроки здоровья;

-динамические и оздоровительные паузы;

-спортивные праздники;

-пешие походы;

-спортивные конкурсы и викторины;

-забавы и развлечения;

-физкультурные досуги;

-решение проблемных ситуаций по вопросам здоровья;

-народные и спортивные игры;

-упражнения на дорожках здоровья и закаливания;

-солнечные и воздушные ванны;

-эстафеты и др.

        Двигательная нагрузка регулируется педагогами в соответствии с возрастом, физической подготовленностью и состоянием здоровья детей.

         Во избежание переутомления дошкольников, интенсивные формы необходимо чередовать с малоподвижными играми и ситуациями, релаксационными паузами, придавая участию детей непринуждённый характер и способствуя их оздоровлению.

        Вторая половина «Дня здоровья**»**  предусматривает активное участие родителей в совместных мероприятиях с детьми: спортивных праздниках, конкурсах и викторинах, шоу, оздоровительных часах, праздников на воздухе, вечерах – развлечениях, КВН и др. Совместное участие детей, мам и пап в конкурсах и эстафетах, помогает сплотить семьи, подарить несколько радостных минут и часов и детям, и взрослым, дает возможность почувствовать себя не просто единой семьей, но и настоящей сплоченной командой. В завершении дня всем участникам можно подарить призы и подарки, наградить победителей соревнований, можно организовать торжественные чаепития.

        Все это помогает педагогам ДОУ активизировать родителей для участия в днях здоровья, повысить их потенциал в семье и уровень педагогической культуры по проблемам оздоровления своих детей.

        Успешное проведение дней здоровья является результатом слаженной и организованной работы всего коллектива ДОУ и семьи, объединяющей взрослых и детей общими целями.

Возьмем за пример один из дней здоровья «У нас в гостях доктор Айболит»

Задачи:

- пополнять и уточнять знания детей о здоровье;

- закреплять правила сохранения здоровья;

- формировать интерес к собственному организму, самочувствию, настроению.

**Утро**

Приходит кукла Доктор и приносит книгу «Доктор Айболит». Дети с воспитателем и куклой рассматривают иллюстрации книги, читают отрывок. Кукла Доктор осматривает детей, шутит, ставит «диагноз» и говорит, что детям необходима зарядка.

Проводится утренняя гимнастика.

**Завтрак**

При подготовке к завтраку кукла Доктор осматривает вымытые руки и лицо, беседует о правилах личной гигиены. Дети отвечают на заданные вопросы.

**День**

Проводится беседа на тему «Как беречь здоровье?»

Гимнастика для глаз

Хороводные и музыкальные игры

Самостоятельная деятельность

**Прогулка**

Перед прогулкой кукла Доктор беседует на тему «Как правильно одеваться на улицу в осенний период»

Обед. Сон.

Обсуждение и выполнение правил личной гигиены. Закаливающие процедуры (полоскание рта, ходьба по дорожкам). Гимнастика после сна.

Беседа «Как ухаживать за волосами?» Проводится с/р игра «Больница» с применением практической деятельностью «как правильно сделать перевязку?»

После ужина проводится оздоровительный час с участием родителей. Если позволяет погода, то проводится на улице с применением спортивного инвентаря. Подвижные игры, эстафеты, игры на асфальте.

После чего кукла Доктор провожает детей домой и дает родителям буклеты – с рекомендациями по формированию здорового образа жизни дошкольников.

Так же, в работе со старшими дошкольниками можно составить «Календарь спортивных дат». Цель: популяризация физкультуры и спорта среди старших дошкольников.

Задачи: создавать условия для увеличения разнообразия, заинтересованности и осмысленности детей в физкультурно-спортивной жизни в детском саду и формировать привычки к здоровому образу жизни;

- формировать мотивацию к занятиям физической культурой;

- развивать физические способности старших дошкольников и содействовать обогащению их двигательного опыта.

Эти даты посвящены различным видам спорта и спортивным событиям, распространенным на территории нашей страны

25 октября - Всероссийский день гимнастики

3 декабря – Международный день людей с ограниченными возможностями (День параолимпийских видов спорта)

10 декабря – Всемирный день футбола

19 января – Всемирный день зимних видов спорт

8 февраля – Всероссийская открытая лыжная гонка «Лыжня России»

17 марта – Международный день боевых искусств

7 апреля – Международный день спорта

12 мая - Всероссийский день велоспорта

21 мая - Всероссийский день работника физической культуры.

В преддверии каждой спортивной даты должна проводится предшествующая работа – различные образовательные мероприятия (презентация, просмотр и обсуждение мультфильмов, беседы, разучивание стихов, дидактические игры, отгадывание загадок, разучивание двигательных действий и т.д.)

В этот день проводится физкультурно – спортивный досуг или праздник с участием родителей.

       Таким образом, правильно организованная работа призвана удовлетворить естественную потребность детей в движении и способствовать своевременному овладению ими двигательными навыками и умениями, формировать положительную самооценку к себе и деятельности товарищей, приобщить детей к здоровому образу жизни.