

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
«Детский сад комбинированного вида № 85»  
350087, г. Краснодар, ул. Тепличная, 50, тел. (861) 228 86 50  
ИНН 21310446241, ОГРН 1022301818989  
ds85.centerstart.ru detsad85@kubannet.ru**

## **Организация семейного клуба «Здоровейка»**

**методическая разработка**

**г. Краснодар**

## **Организация семейного клуба «Здоровейка»**

Авторский коллектив:

Козлова А.А., инструктор по физической культуре  
МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 85»

Мирошникова Г.Н., инструктор по физической культуре  
МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 85»

Долгова Ю.М., воспитатель,  
МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 85»

Колесникова Е.С., воспитатель,  
МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 85»

Методическая разработка «Организация семейного клуба «Здоровейка» содержит основные аспекты создания в детском саду семейного клуба оздоровительной направленности для многодетных родителей.

В разработке описан алгоритм создания семейного клуба в детском саду. Представлен Российский календарь знаменательных дат, связанных с тематикой здоровья и здорового образа жизни, для проведения мероприятий с детьми и родителями в детском саду «Здоровый ребёнок-успешный ребёнок», план работы клуба «Здоровейка», диагностический инструментарий и методическое сопровождение.

Данная разработка может быть полезной для старших воспитателей, воспитателей и специалистов дошкольных образовательных организаций.

## Содержание

|                                                                                      |       |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Пояснительная записка.....                                                           | 4-6   |
| 1. Алгоритм создания семейного клуба в детском саду                                  | 7-8   |
| 2. Цели, задачи деятельности клуба «Здоровейка»                                      | 8-10  |
| 3. Планируемые результаты освоения программы деятельности клуба                      | 11    |
| 4. Формы, способы, методы и средства реализации программы клуба                      | 12-14 |
| 5. Развивающая физкультурно-оздоровительная предметно-пространственная среда .....   | 15-16 |
| 6. Диагностика деятельности семейного клуба                                          | 17-18 |
| 7. Приложения                                                                        |       |
| 7.1. Приложение 1. Календарно-тематический план работы клуба                         | 20-24 |
| 7.2. Приложение 2. Календарь знаменательных дат «Здоровый ребёнок-успешный ребёнок!» | 25-26 |
| 7.3. Приложение 3. Диагностический инструментарий                                    | 27-30 |
| 7.4. Приложение 4. Практический материал                                             | 31-48 |

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР  
«КРАСНОДАРСКИЙ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР» (МКУ КНМЦ)**

Дунайская ул., 62, г. Краснодар, 350059 тел./факс (861) 235-15-53  
<http://www.knmc.centerstart.ru/>, e-mail: [info@knmc.kubannet.ru](mailto:info@knmc.kubannet.ru)

---

**РЕЦЕНЗИЯ**

**на методическую разработку Организация семейного клуба  
«Здоровейка»**

педагогов МБДОУ МО г.Краснодар «Детский сад №85»  
инструкторов по физической культуре Козловой Анжелики  
Александровны, Мирошниковой Галины Николаевны,  
воспитателей Долговой Юлии Михайловны,  
Колесниковой Елены Сергеевны.

Сотрудничество ДОО с семьей - один из принципов дошкольного образования, заложенных в новом ФГОС ДО. Родители, наряду с воспитанниками и педагогами дошкольной организации, должны быть активными, равноправными участниками образовательного процесса. Поэтому участие семьи в воспитательно-образовательном процессе позволяет повысить качество образования в целом и успешно решать задачи физического развития и приобщение к здоровому образу жизни.

Для обеспечения преемственности в работе ДОО и семьи по физическому развитию и оздоровлению авторским коллективом была разработана методическая разработка «Здоровейка», которая содержит аспекты создания в дошкольной организации семейного клуба оздоровительной направленности для многодетных родителей.

Содержание программы реализуется через календарно- тематическое планирование, педагогами подобран интересный календарь знаменательных дат, связанных с тематикой здоровья и здорового образа жизни, разработаны анкеты для родителей «Условия здорового образа жизни в семье», конспекты интегрированных занятий- прогулки по экологической тропе «По следам осени», консультации для родителей «Спорт и дети: проблемы физического воспитания дошкольников». Разработан оздоровительный детско-взрослый проект «Жить здоровым- здорово!».

Рецензируемая программа рекомендована родителям воспитанников в дошкольных образовательных организациях.

Ведущий специалист ОАиПДО МКУ КНМЦ

Подпись удостоверяю

Директор МКУ КНМЦ

Дата 12.03.2015 № 105



Н.В.Храмцова

А.В. Шевченко

## **Пояснительная записка**

В настоящее время дошкольное образовательное учреждение-это открытая образовательная система. На фоне становления новых отношений между семьей и дошкольным учреждением изменяется смысл взаимодействия педагогов и родителей, делается акцент на имеющемся потенциале семьи, происходит развитие интеллектуальных ресурсов и творческих способностей родителей и детей, стимулирование духовных внутренних сил семьи в целом.

В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования говорится, что работа с родителями должна иметь дифференцированный подход, учитывать социальный статус, микроклимат семьи, родительские запросы и степень заинтересованности родителей деятельностью ДОО, повышение культуры педагогической грамотности семьи. Одной из главных задач Федеральной образовательной программы дошкольного образования является - обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности через информирование и просвещение, привлечение родителей к образовательному процессу ДОО, повышение родительской компетентности, развитие ответственного родительства.

Семья, по признанию ученых - одна из величайших ценностей, созданных человечеством за всю историю своего существования. В ее позитивном развитии, сохранении, упрочнении заинтересовано общество, государство, в прочной, надежной семье нуждается каждый человек независимо от возраста.

Многодетная семья в современном мире занимает особое положение, среди других категорий общества. Поэтому одной из первоочередных задач общества, государства, образовательных организаций является поддержка таких семей, оказание помощи в развитии ее социально-воспитательного потенциала. Это становится возможным благодаря реализации социально-педагогического сопровождения детей из многодетных семей. И хотя

многодетная семья выступает незаменимой школой коллективизма, она все же нуждается в большем внимании со стороны образовательных организаций, в том числе и детского сада. Особого внимания заслуживает вопрос об организации воспитательного процесса в многодетной семье. Наряду с преимуществами у многодетной семьи есть свои сложности, особенности в отношениях и психолого-педагогические проблемы в воспитании детей.

В нашем детском саду по статистическим данным на сентябрь 2024 года зарегистрировано 198 многодетных семей, имеющих 3-х и более детей раннего, дошкольного и школьного возраста. Это составляет около 30 % от общего количества семей воспитанников детского сада. Из этого числа семей детский сад посещает 251 ребёнок, из некоторых семей по 2-3 ребёнка разных возрастов. Социальный статус многодетных семей различен. В основном, это благополучные семьи, но есть семьи, которые нуждаются в психолого-педагогической помощи и поддержке – это семьи, в которых дети находятся под опекой, дети с ОВЗ и дети-инвалиды.

**Социальный статус многодетных семей воспитанников  
МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 85»  
(сентябрь 2024г)**

| Статус многодетной семьи                                   | Кол-во семей | Количество детей, посещающих детский сад в возрасте |          |         |         |         |
|------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------|----------|---------|---------|---------|
|                                                            |              | 2-3 года                                            | 3-4 года | 4-5 лет | 5-6 лет | 6-7 лет |
| Полная многодетная семья                                   | 154          | 11                                                  | 42       | 37      | 33      | 63      |
| Неполная многодетная семья (ребёнок воспитывается матерью) | 8            | 1                                                   | 7        | 5       | 2       | 1       |
| Многодетная семья, где дети находятся под опекой           | 4            |                                                     | 1        | 2       | 3       | 3       |
| Многодетная семья, имеющая ребёнка с ОВЗ                   | 18           |                                                     |          |         | 12      | 9       |
| Многодетная семья, имеющая ребёнка-инвалида                | 6            | 1                                                   |          |         | 3       | 2       |
| Многодетная малоимущая семья                               | 8            | 1                                                   | 3        | 3       | 4       | 2       |
|                                                            | 198          | 14                                                  | 53       | 47      | 57      | 80      |
|                                                            | Итого        | 251 ребёнок                                         |          |         |         |         |

Воспитательные функции многодетной семьи и детского сада различны, но для всестороннего развития личности ребёнка необходимо их взаимодействие.

Важным условием преемственности является установление доверительного делового контакта между семьей и детским садом. Педагогам детского сада необходимо использовать разнообразные формы работы с родителями, чтобы они из «зрителей» и «наблюдателей» перешли в статус активных участников воспитательно-образовательного процесса их детей.

Особое место в развитии ребёнка занимает его физическое развитие и состояние здоровья. Вопросам здоровья подрастающего поколения на государственном уровне уделяется особое внимание. Однако в семьях, где растут дети дошкольного возраста, родители чаще выступают в пользу интеллектуального развития, недооценивая при этом физическое развитие. Учитывая это, педагоги находятся в постоянном поиске методов формирования основ здорового образа жизни, интереса к спорту воспитанников ДОО, а главное-способов приобщения родителей к этому процессу, формирования культуры здорового образа жизни.

Сегодня у многих многодетных родителей отсутствует представление о том, что надо развивать у детей разного возраста в семье. Ориентации и установки на развитие ребенка в семье часто носят противоречивый характер. Это и привело к необходимости организовать взаимодействие с родителями в ДОО так, чтобы оно способствовало повышению уровня педагогических знаний родителей о физическом развитии и воспитании детей, созданию условий для гармоничного развития каждого ребенка в семье, развитию умения использовать резервы своего организма для сохранения, укрепления здоровья, приобщению детей и родителей к физической культуре и здоровому образу жизни.

Одной из форм вовлечения родителей в работу дошкольного учреждения и активного взаимодействия с детьми и педагогами является создание детско-взрослых общностей, которые являются естественной организацией жизнедеятельности людей. В детско-взрослых общностях дети выступают в качестве полноценных участников и членов общества. Создание детско-взрослых общностей в ДОО предполагает поиск и внедрение новых форм для

раскрытия талантов и способностей воспитанников, чтобы ребенок в процессе реализации собственного потенциала добивался успеха при помощи педагогов и родителей. При этом добиваться успеха он должен там, где ему это интересно, и с помощью тех методов и инструментов, которые соответствуют его личностным особенностям, а также его социально-бытовому окружению, возможностям и интересам его семьи.

Важнейшим фактом, обеспечивающим эффективность образовательного процесса, является личное участие детей и родителей в насыщенной событиями жизни. Родители и дети могут заниматься тем, что им интересно, развивать свои творческие способности, конечным результатом чего станет обеспечение для ребенка физического и эмоционального комфорта. Члены семей воспитанников детского сада имеют разные профессии, хобби и интересы. И каждый из них может в той или иной форме поделиться своими знаниями и навыками, тем самым способствуя развитию не только своего ребенка, но и других воспитанников. Объединение интересов-залог эффективной совместной работы взрослых и детей, которая будет привлекательной для каждого участника детско-взрослого сообщества.

Одной из современных и эффективных форм работы с родителями по вопросам физического развития, сохранению и укреплению здоровья является клубная деятельность. Наш клуб мы назвали «Здоровейка».

Для планового создания клуба на базе детского сада мы разработали алгоритм, который предусматривает последовательность его создания.

### **1. Алгоритм создания семейного клуба в детском саду: шаги и инструменты**

Соблюдение этих шагов и использование подходящих инструментов помогут эффективно организовать и поддерживать Семейный Клуб, способствуя активному взаимодействию между родителями и образовательным учреждением.

**Шаг 1.** Необходимо чётко определить цели и задачи, которых Вы хотите достичь с помощью Семейного клуба. (это может быть создание сообщества, поддержка образовательного процесса, организация мероприятий и т. д.)

**Шаг 2.** Провести информационные встречи с родителями для обсуждения их интересов и пожеланий, используя прямое общение и анкетирование. (собрать обратную связь и предложения от потенциальных участников)

**Шаг 3.** Приказом создать творческую группу педагогов, оргкомитет из числа родителей и педагогов, которые будут ответственными за организацию и управление деятельностью Семейного клуба. (разработать Положение о клубе, разделите обязанности и учтите разнообразие участников).

**Шаг 4.** На заседании творческой группы и оргкомитета определить направленность клуба и дать ему название (с учётом пожеланий родителей).

Составить план мероприятий на основе предложений родителей. (включить в него различные мероприятия, такие как мастер-классы, совместную спортивную и досуговую деятельность и др.)

**Шаг 5.** Провести процедуру регистрации для участия в семейном клубе и активно вовлекать родителей в мероприятия, делегируя ответственность за конкретные сферы деятельности.

**Шаг 6.** По возможности можно разработать веб-сайт или страницу в социальных сетях для семейного клуба. Это позволит эффективно обмениваться информацией, освещать проведённые мероприятия.

**Шаг 7.** По возможности использовать электронные рассылки для отправки приглашений, анонсов мероприятий и другой важной информации. Электронные письма обеспечат быстрый и удобный способ коммуникации.

**Шаг 8.** По возможности использовать онлайн-платформы для проведения встреч, вебинаров и дискуссий с приглашением педагогов детского сада и сторонних специалистов. Это особенно важно для родителей, которые могут иметь ограниченное время для участия в очных встречах.

**Шаг 9.** По возможности создать группы обсуждения в мессенджерах или социальных сетях, где родители смогут обсуждать текущие вопросы, делиться опытом и предлагать идеи.

**Шаг 10.** На протяжении работы Семейного клуба необходимо проводить регулярные очные встречи, чтобы обсудить текущие и будущие мероприятия, поделиться результатами; проводить опросы среди родителей для выявления их потребностей и предпочтений, чтобы собрать обратную связь. Это помогает лучше адаптировать программу мероприятий под интересы участников.

### **Цель и задачи клуба «Здоровейка»**

Главное направление деятельности клуба «Здоровейка» - укрепление социального института семьи и традиционных семейных ценностей, оказание психолого-педагогической помощи многодетным родителям, повышение их педагогической компетенции в вопросах физического развития и воспитания детей дошкольного возраста.

**Цель:** формирование сотрудничества между многодетными семьями и педагогами дошкольной организации в укреплении здоровья детей, выработка единых взглядов и объединение усилий для создания целостного оздоровительного пространства в условиях детского сада и многодетной семьи

### **Задачи клуба**

**1.** Активизировать педагогический потенциал семьи в вопросах формирования ценностного отношения к здоровью через использование инновационных форм работы с родителями в клубе «Здоровейка»: спортивные мероприятия, совместные оздоровительные проекты, акции, квесты, походы, экскурсии.

**2.** Способствовать просвещению родителей воспитанников по вопросам физического развития и воспитания (педагогические, психологические и правовые аспекты), формирования здорового образа жизни.

3. Знакомить родителей с эффективными методами и приемами развития физических качеств, двигательной активности детей дошкольного возраста, оказывать практическую помощь семье.

4. Укреплять партнерские отношения с многодетными семьями воспитанников на основе доверительных отношений, атмосферы взаимопонимания, стремления к общей цели, базовых ценностей воспитания детей дошкольного возраста и традиций детского сада.

5. Привлекать родителей к передаче положительного семейного опыта по формированию основ здорового образа жизни и традиций в семье.

Данные задачи реализуются через традиционные и нетрадиционные формы взаимодействия педагога с родителями:

- изучение запросов и возможностей родителей воспитанников (анкетирование, опросы, беседы), обобщение и анализ полученной информации;
- презентация родителям достижений воспитанников ДОО;
- проведение родительских собраний с включением открытых просмотров;
- информирование родителей воспитанников о ходе образовательного процесса;
- привлечение их к совместному участию в конкурсах, соревнованиях, развлечениях, детских праздниках;
- совместные досуги, тренинги, дни открытых дверей, консультации, круглые столы;
- проведение педагогами групповых и индивидуальных консультаций для родителей воспитанников;
- размещение консультаций для родителей воспитанников на информационных стендах, сайте ДОО и Госпабликах;
- участие родителей воспитанников в проектной деятельности;
- оформление фотовыставок по проведенным мероприятиям и размещение их на стендах, в холле ДОО;
- награждение участников совместных мероприятий грамотами, дипломами, благодарственными письмами, призами.

Главная цель деятельности клуба - создание целостного оздоровительного пространства в условиях детского сада и многодетной семьи, гарантирующего охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья детей.

Ведущая цель работы с родителями - создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей, обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Содержание взаимодействия с семьей охватывает круг вопросов, касающихся:

- психолого-педагогического и правового просвещения;
- повышение родительской компетентности;
- развития мотивации родителей к улучшению детско-родительских отношений;
- пропаганды семейных ценностей и сохранения семейных традиций;
- пропаганды здорового образа жизни, безопасности, а также физического развития и воспитания ребенка.

#### **Ожидаемые результаты деятельности клуба «Здоровейка»**

1. Повышение осведомлённости родителей по вопросам физического развития и воспитания, ЗОЖ и безопасности детей.
2. Создание мотивации, вызывающей у родителей стремление к сотрудничеству с ДОО, внесению своего вклада в сохранение и приумножение здоровья всей семьи.
3. Возрастание интереса к спортивным мероприятиям, проводимым в ДОО, увеличение количества родителей – участников совместных мероприятий.
4. Сохранение и передача семейных традиций и ценностей: человек, здоровье, жизнь.
5. Рост удовлетворенности родителей работой педагогов и ДОО в целом.
6. Создание оптимальной здоровьесберегающей среды в детском саду и дома.

## **Формы взаимодействия с родителями в рамках деятельности клуба**

Одним из главных условий всестороннего формирования личности является обеспечение нормального физического развития. Родителям необходимо знать, что нужно делать для того, чтобы сохранить и укрепить здоровье ребенка, развивать его силу и выносливость, физические способности, повысить сопротивляемость его организма к болезням.

Формы взаимодействия семьи и ДОО наполняется новым содержанием: родители становятся активными участниками педагогического процесса, они введены внутрь этого процесса.

Вызвать интерес родителей к познанию самих себя и детей, поддержать их в развитии компетенций в области физического воспитания, предотвратить различные конфликтные ситуации в семье – все это достигается тем, что в содержание работы клуба включаются следующие формы работы с семьей.

**Анкетирование.** Данная форма используется с целью изучения семьи, выявления образовательных потребностей и запросов родителей. Способствует установлению контактов, а также для согласования воспитательных воздействий на ребенка.

**Консультации.** Это самая распространенная форма психолого-педагогической поддержки и просвещения родителей. В рамках реализации Программы проводятся индивидуальные и групповые консультации по различным вопросам воспитания ребенка. Активно применяются консультации-презентации с использованием ИКТ-технологий, такие как: «Роль родителей в воспитании и развитии ребёнка», «Значение здорового образа жизни», «Правила безопасного поведения», «Особенности занятий физическими упражнениями после перенесенных заболеваний», «Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы в детском саду и дома», «Проблемы двигательной активности у дошкольников», «Правильное питание в семье».

**Мастер-классы, семинары-практикумы.** Активная форма сотрудничества, посредством которой педагог знакомит с практическими действиями решения той или иной задачи. В результате у родителей

формируются педагогические умения по различным вопросам воспитания детей «Хотим быть здоровыми» (способы закаливания, упражнения для формирования правильной осанки), «В здоровом теле-здоровый дух» и др.

**Круглый стол.** Педагоги привлекают родителей в обсуждение предъявленной темы. Тематические консультации по вопросам формирования представления о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья. Участники обмениваются мнением друг с другом, предлагают своё решение вопроса. Круглый стол организуется по следующим темам: «Как формировать представления о здоровом образе жизни у дошкольников», «Организация здорового образа жизни в семье» и др.

**«Почтовый ящик».** Взаимодействие происходит в Госпабликах, на официальном сайте ДОО, Сферум. Такая форма общения позволяет родителям уточнить различные вопросы, пополнить педагогические знания, обсудить проблемы, предоставляет всем членам семьи возможность высказать замечания, предложения, обратиться за помощью к специалисту.

**Совместные физкультурно-оздоровительные мероприятия к знаменательным датам,** составленный в соответствии с Российским календарём знаменательных дат, связанных с тематикой здоровья и здорового образа жизни, для проведения мероприятий с детьми и родителями в детском саду (Приложение 1).

**Оздоровительные проекты,** направленные на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни в детском саду и семье, на воспитание культуры здоровья. Темы проектов: «Подружись с мячом», «Игры нашего детства», «Жить здоровым здорово!», «Школа здорового питания», «Школа здоровья и красоты», «Чтобы зубы были здоровыми» и др.

**Тематические оздоровительные акции.** Способствуют погружению родителей в содержание физкультурно-оздоровительной работы в детском саду. Это одна из интерактивных форм работы с родителями. Акция экономична по времени проведения, ненавязчиво сопровождает в процессе воспитания и

обучения всех участников, поднимает настроение детей, родителей и педагогов, сплачивает коллектив, объединяет семью и детский сад.

**Спортивные праздники, неделя и день здоровья, конкурсы, викторины, квесты, спартакиады, интегрированные прогулки по экологической тропе детского сада.** Включают в общее интересное дело всех участников образовательных отношений. Тем самым оптимизируются отношения родителей и детей, родителей и педагогов, педагогов и детей.

**Вечера «Вопросов и ответов»** с приглашением врача-педиатра, узких специалистов Поликлиники № 13, специалистов ДОО: инструктора по ФК, педагога-психолога, учителя-логопеда, учителя-дефектолога, музыкального руководителя.

**Семейные экскурсии выходного дня, туризм** - одна из наиболее активных форм совместного отдыха, привлечения родителей к совместной деятельности дошкольного учреждения и семьи. Это - общение с природой, смена обстановки, психологическая разгрузка и физическая активность. Походы и экскурсии сближают родителей, детей и педагогов дошкольного учреждения, дают прекрасную возможность создания атмосферы взаимопонимания и сотрудничества.

## 5.Развивающая физкультурно-оздоровительная предметно – пространственная среда

Для реализации программы деятельности семейного клуба «Здоровейка» в детском саду создана современная развивающая физкультурно-оздоровительная предметно-пространственная среда в спортивном зале, в группах и на территории детского сада. Мероприятия с родителями и детьми по реализации данной программы проводятся в физкультурном зале с использованием общего оборудования зала, на спортивной площадке, на групповых игровых площадках, на территории детского сада.

| НАПРАВЛЕНИЕ<br>ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ<br>ДЕЯТЕЛЬНОСТИ                                                                                                                            | ВИД ПОМЕЩЕНИЙ                                                                                                               | ОСНАЩЕНИЕ                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости и координации).<br/>Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).</i> | Физкультурный зал, игровые помещения всех групп, групповые игровые площадки, мягкая спортивная площадка. участок учреждения | - музыкальный центр;<br>- оборудование для ходьбы, бега, равновесия, прыжков, катания, бросания, ползания и лазания и общеразвивающих упражнений;<br>- картотеки подвижных игр;<br>- игры на ловкость<br>- атрибуты для спортивных игр |
| <i>Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.</i>                                                                 | Физкультурный зал, игровые помещения всех групп, групповые игровые площадки, мягкая спортивная площадка. участок учреждения | - оборудование для ходьбы, бега, равновесия, прыжков, катания, бросания, ползания, лазания и общеразвивающих упражнений;<br>- настольно-печатные игры<br>- атрибуты для спортивных игр                                                 |
| <i>Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.</i>                                                                                                 | Все пространство учреждения, участок учреждения                                                                             | - развивающие игры;<br>- художественная литература;<br>- игры на ловкость;<br>- дидактические игры на развитие психических функций (мышления, внимания, памяти, воображения);<br>- оборудование для ходьбы,                            |

|                                                   |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                   |                                                 | бега, равновесия, прыжков, катания, бросания, ползания и лазания и общеразвивающих упражнений;<br>- картотеки подвижных игр;<br>- картотека «Игры, которые лечат»;<br>- атрибуты для спортивных игр                                                                                                            |
| <i>Воспитание культурно-гигиенических навыков</i> | Все пространство учреждения, участок учреждения | алгоритмы для запоминания последовательности культурно-гигиенических навыков;<br>- художественная литература;<br>- игрушки-персонажи;<br>- игрушки – предметы оперирования;<br>- маркеры игрового пространства;<br>- настольные игры соответствующей тематики;<br>- иллюстративный материал, картины, плакаты. |

Технические средства, используемые при реализации программы: музыкальный центр, колонка, интерактивный комплекс, презентации, аудиозаписи, видеозаписи. Подборка мультфильмов: «Смешарики. Азбука здоровья», «Утренняя зарядка с Крошем», «Фиксики. Зубная паста», серия передач «Доктор Пилюлькин», «Зачем нужна зарядка», «Что такое иммунитет», «Почему и как мы растем» и др.

Учебно-наглядные пособия: плакаты, памятки, анкеты, буклеты, папки - передвижки, выставки (фотоколлажи, фото, рисунки, стенгазеты).

Библиотека детской литературы о здоровом образе жизни: А. Акулин «Людоеды», В. Бондаренко «Где здоровье медвежье», В. Беспалов «Голубая льдинка», С. Афонькин «Как победить простуду?» и «Откуда берется болезнь?», стихотворения о зарядке Г. Граубина, Е. Ильина, Л. Мезинова, С. Прокофьевой, Г. Сапгира; рассказы Ч. Янчарского «Приключения Мишки-Ушастика», «Случай в лесу», «Сказка о микробах» и др.

## **6. Диагностика деятельности семейного клуба «Здоровейка»**

Для повышения эффективности работы клуба "Здоровейка" целесообразно проводить диагностику, что поможет сделать его работу более целенаправленной, интересной и полезной для всех его участников. Для проведения диагностики работы клуба "Здоровейка" в детском саду творческая группа (или совет клуба) разрабатывает её алгоритм, можно использовать следующий подход:

### **1. Определить цели диагностики:**

- Оценить эффективность программы клуба
- Выявить потребности детей
- Сделать анализ уровня вовлеченности детей и родителей

### **2. Собрать данные, для чего использовать:**

- Анкеты для родителей**, по которым можно выяснить отношение и понимание родителями общих вопросов, касающихся здоровья и физического развития ребёнка, мнение о программе клуба, о проведённых мероприятиях, об активности и результатах.
- Опросы детей в беседах** с целью оценить их интересы и вовлеченность.
- Постоянные наблюдения за мероприятиями**: фиксировать активность взрослых и детей, участие и эмоциональную реакцию детей.

### **3. Использовать традиционные методы диагностики:**

- Качественные методы**: интервью с педагогами и родителями
- Количественные методы**: анализ статистики посещаемости, оценки вовлеченности.

### **4. Провести анализ результатов с целью:**

- сопоставления данных с установленными целями
- выявления сильных и слабых сторон работы клуба.

### **5. Разработать рекомендации по улучшению деятельности клуба с целью:**

- коррекции или разработки новой программы работы клуба и мероприятий на основе собранной информации
- внедрения рекомендаций от родителей и педагогов.

## **6. Оформить отчет о результатах работы клуба.**

Творческой группе (совету), руководителю клуба подготовить подробный отчет о результатах диагностики и предложениях родителей по улучшению работы клуба и представить на итоговом заседании.

При проведении диагностики работы клуба физкультурно-оздоровительной направленности рекомендуется использовать следующие диагностические методики (приложение 3):

1. 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).
2. 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).
3. Анкета для родителей «Условия здорового образа жизни в семье»

### **Используемая литература:**

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. Свирская Л. Работа с семьей: необязательные инструкции: Методическое пособие для работников дошкольных образовательных учреждений ./Л.Свирская. - М.:ЛИНКА-ПРЕСС,2007.
5. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. Влияние физического воспитания на саморегуляцию поведение дошкольника: Метод. Пособие.- М.: Гуманит. Изд. ВЛАДОС, 1999.
6. Михайлова М.А. Праздники в детском саду. Сценарии, игры, аттракционы/ Худ. А.Ю. Долбишева, В.Н. Куров.- Ярославль: «Академия развития», 1998.
7. Былеева Л.В. Игры народов СССР/Сост. Л.В.Былеева, В.М.Григорьев.- М.: Физкультура и спорт, 1985.- 269с.
8. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР: пособие для воспитателей детского сада/ Под. ред. Т.И. Осокиной.- М.: Просвещение, 1988.
9. Якуб С.К. Вспомним забытые игры/ С.К.Якуб. - М.: Детская литература
10. Зверева О.Л., Ганичева А.Н. Семейная педагогика и домашнее воспитание. – Екатеринбург: У-Фактория, 2007. – 480с.

## Приложение 1.

### Календарно-тематический план работы клуба «Здоровейка»

| Месяц           | Направление деятельности клуба «Здоровейка»                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 | Формирование традиционных российских ценностей у всех членов многодетной семьи как субъектов образовательного процесса посредством использования современных педагогических технологий и методик взаимодействия детского сада с семьями воспитанников | Пропаганда, сохранение и укрепление семейных традиций, позитивного отношения к многодетной семье, детям и родительству; привлечение многодетных семей к участию в общественной жизни ДОО, города, края, страны                                         | Психолого-педагогическая поддержка в вопросах воспитания детей, содействие в создании благоприятного психоэмоционального климата в семье, в гармонизации детско-родительских отношений; в оказании помощи в разрешении семейных проблемных ситуаций | Культурно-досуговая деятельность, призванная развивать навыки организации семейного досуга, способствующего развитию детских культурных практик; социальные связи между многодетными семьями; участие многодетных семей в добровольческой и волонтерской деятельности в рамках ДОО, города, края, страны |
| <b>Сентябрь</b> | <u>Педагогическая гостиная:</u> «Здоровые родители-здоровые дети, ценности «Жизнь» и «Здоровье» (вечер «Вопросов и ответов»)<br><u>Памятка:</u> «Гигиенические требования к спортивной форме»                                                         | <u>Анкетирование родителей.</u> «Почтовый ящик». <u>Заседание Клуба-</u> «Будем знакомы!» (ознакомление с проектом Программы и планом)<br><u>Стеновая информация в группах:</u> «Особенности и задачи физического развития детей дошкольного возраста» | <u>Круглый стол:</u> «Организация здорового образа жизни в семье»<br><u>Папка-передвижка:</u> «Спорт и дети: проблемы физического воспитания дошкольников»<br><br><u>Оздоровительный проект:</u> «Жить здоровым здорово»                            | <u>27 сентября —Всемирный день туризма:</u> Игровой квест по экологической тропе - ориентирование на местности.<br><u>Физкультурный праздник:</u> «Быстрее, выше, сильнее» (мини эстафеты)                                                                                                               |
| <b>Октябрь</b>  | <u>Круглый стол:</u> «Говорят, не кури, а сами курят» - мысли детей вслух. Как отказаться от вредных привычек в семье?»<br><u>Стеновая информация в</u>                                                                                               | <u>Консультация-диалог:</u> «Значение режима дня для здоровья ребенка», «Витаминотерапия»<br><u>Папка-передвижка:</u> «Питание                                                                                                                         | <u>Дискуссия:</u> «Как воспитать из мальчика мужчину? Ваше мнение: за и против»<br><u>Решение ситуационных задач</u> «Культура питания»,                                                                                                            | <u>20 октября-«Всемирный День гимнастики»,</u><br>«Всемирный день отца»<br><u>Спортивное развлечение:</u> «Вместе с папой»                                                                                                                                                                               |

|                |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                           |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                | <u>группах:</u> «О вредных привычках»                                                                                                                                                                                   | и здоровье»                                                                                                                                                                                                      | «Вредные привычки».                                                                                                                                                                                    | <u>Конкурс рисунков:</u><br>«В здоровом теле здоровый дух»                                                                                                                |
| <b>Ноябрь</b>  | <u>Мастер-класс:</u> «Здоровье в порядке - спасибо зарядке»<br>«Зарядка «Просыпай-ка» вместе с мамой»<br><u>Информационные буклеты:</u><br>«Спортивные атрибуты своими руками»                                          | <u>Педагогическая гостиная</u> «Как создать физкультурно-оздоровительный климат в семье».<br><u>Стеновая информация:</u><br>«Закаливание – важный шаг на пути к здоровью ребенка»                                | <u>Клубный час:</u> «Физическое здоровье многодетной мамы: как справиться с нагрузкой»<br><br>«Готовим, стираем – зарядку делать не забываем»- физминутка                                              | <u>20 ноября-Всемирный день ребёнка</u><br><u>Спортивное развлечение:</u><br>«Мы-здоровая семья»<br><u>Выставка рисунков:</u><br>«Спортивные увлечения моей семьи»        |
| <b>Декабрь</b> | <u>Практикум здоровья:</u> - «Оздоровительные игры в семье»- (профилактика осанки; зрения; плоскостопия; игры для предупреждения гиподинамии)                                                                           | <u>«Клубный час. «Разговор о важном. Личный пример родителей в формировании основ здорового образа жизни»</u><br><u>Оздоровительный проект:</u><br>«Подружись с мячом»                                           | <u>Педагогическая гостиная:</u><br>«Как формировать представления о здоровом образе жизни у детей на примере достижений спортсменов»<br><u>Вечер:</u> «Вопросы и ответы» с приглашением врача-педиатра | 10 декабря-Всемирный день футбола<br><u>Тур выходного дня:</u><br>«Стадионы города Краснодара»                                                                            |
| <b>Январь</b>  | <u>Семинар-практикум:</u><br>«Разговор о важном: «Правильное питание-здоровый ребёнок. Проблемы и перспективы»                                                                                                          | <u>Оздоровительный семейный проект:</u> «Школа здорового питания» (обмен опытом семейной кухни)<br><u>Выставка совместного творчества:</u> «Витаминное дерево», «Витаминная горка»                               | <u>Семинар:</u> «Особенности занятий физическими упражнениями и спортом после перенесенных заболеваний»                                                                                                | 17 января - День профилактики гриппа - <u>Неделя здоровья:</u> «Будем всей семьёй здоровы!»<br><u>Развлечение:</u> «В гостях у доктора Айболита».                         |
| <b>Февраль</b> | <u>Мастер-класс:</u> «Я веду активный и подвижный образ жизни. Как мне это удаётся?» - передача семейного опыта<br><u>Стеновая информация:</u><br>«Формирование правильной осанки», «Проблемы двигательной активности у | <u>Круглый стол:</u><br>«Личный пример отца для сына в воспитании основных физических качеств: силы, ловкости, выносливости»<br><u>Выставка стенгазет</u> с элементами говорящей среды «Мой папа-самый сильный и | <u>Мастер-класс:</u> «Формирование гигиенических навыков и привычек у детей на примере родителей»<br><u>Памятка:</u> «Как сохранить и укрепить здоровье всей семьи»                                    | 15 февраля-День здорового образа жизни<br>23 февраля-День Защитника Отечества<br><u>Конкурс стенгазет:</u> «Папа, мама и я - спортивная семья»<br>Фотогалерея «Выдающиеся |

|               |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                       |                                                                                                                  |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | дошкольников»                                                                                                                                                                                                                    | смелый!»                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                       | спортсмены Кубани»                                                                                               |
| <b>Март</b>   | <u>Практикум здоровья:</u><br>«Дыхательная гимнастика и самомассаж»<br><br><u>Стендовая информация:</u> «Роль дыхательной гимнастики для здоровья ребенка»                                                                       | <u>Педагогическая гостиная:</u><br>«Праздники в кругу семьи. Традиции. Встреча поколений»<br><u>Выставка стенгазет</u> с элементами говорящей среды<br>«Самая спортивная мама!»                                                                                   | <u>Круглый стол:</u> «Роль матери в многодетной семье. Три главных правила многодетной мам»                           | 8 Марта-Международный женский день                                                                               |
| <b>Апрель</b> | <u>Деловая игра:</u> «Играя, развиваем физические качества»<br><u>Папка-передвижка:</u> «Основы личной безопасности и профилактики травматизма»                                                                                  | <u>Челлендж под девизом:</u><br>«Бодрый дух, здоровое тело, занятия спортом – нужное дело!»<br><u>Задание 1.</u> присылать свои домашние фотографии и видеоролики на тему: «Наша семья занимается утренней гимнастикой и спортом!»                                | <u>Семинар-практикум:</u> «Делаем зарядку вместе с детьми»- гармонизация детско-родительских отношений»               | 7 апреля – Всемирный день здоровья.<br><u>Экскурсия выходного дня:</u><br>«За здоровьем на природу всей семьёй!» |
| <b>Май</b>    | <u>Круглый стол:</u> «Ребёнку скоро в школу. Что важнее, знать буквы и цифры или знать правила здорового образа жизни? Ваше мнение»<br><u>Стендовая информация:</u><br>«Десять советов по укреплению физического здоровья детей» | <u>Челлендж под девизом:</u><br>«Бодрый дух, здоровое тело, занятия спортом – нужное дело!»<br><u>Занятие 2.</u> Прийти на утреннюю зарядку в детский сад бабушек и дедушек наших воспитанников для получения заряда бодрости и хорошего настроения на целый день | <u>Педагогическая гостиная:</u><br>«Оздоровительные традиции в семье: ходим в лес, парк, бассейн; на лыжах, в походы» | 15 мая-Международный день семьи<br><u>Спортивный праздник:</u><br>«Делай с нами, делай лучше нас!»               |
| <b>Июнь</b>   | <u>Практикум здоровья:</u><br>«Подвижные и спортивные игры нашего детства» (в какие                                                                                                                                              | <u>Челлендж под девизом:</u><br>«Бодрый дух, здоровое тело, занятия спортом – нужное                                                                                                                                                                              | <u>Деловая игра:</u> «Насколько вы ответственный родитель в укреплении здоровья своих                                 | 2 июня - <u>День здорового питания</u><br><u>Кулинарный мастер-класс:</u>                                        |

|               |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                            |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | игры играть с детьми дома)                                                                                                                                                 | дело!»<br><u>Задание № 3.</u> Изобразить свои увлечения и достижения в рисунках на тему: «Любимый вид спорта нашей семьи»                                                             | детей?» (самооценка родительского мастерства)                                                                                   | <u>«Полезное и любимое блюдо нашей семьи»</u><br><u>3-9 июня Неделя сохранения здоровья детей</u>                                                          |
| <b>Июль</b>   | <u>Клубный час:</u> «Семейный здоровый отдых летом-заряд на целый год!»<br><u>Стендовая информация:</u> «Закаливание детей летом: воздушные, солнечные и водные процедуры» | <u>Круглый стол:</u> «Спорт, физкультура и гаджеты в развитии ребёнка. Что важнее?»<br><u>Стендовая информация:</u> «Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний» | <u>Педагогическая гостиная:</u> «Ошибки родителей в воспитании детей в многодетной семье. Шесть Правил жизни большой семьи»     | 7 июля-День семьи, любви и верности<br><u>Семейная спартакиада</u> (эстафеты, конкурсы, игры)<br><u>Фотогалерея семейных успехов:</u><br>«Наши достижения» |
| <b>Август</b> | <u>Мастер-класс:</u> «Воспитательные ресурсы семьи в формировании физической культуры дошкольников»                                                                        | <u>Анкетирование.</u> «Почтовый ящик»<br><u>Заседание Клуба.</u> Анализ деятельности. Корректировка Программы и плана на следующий год                                                | <u>Круглый стол:</u> «Семейные спортивные традиции»<br><br><u>Оздоровительный проект:</u> «Если хочешь быть здоров, закаляйся!» | 11 августа - День физкультурника<br><u>Физкультурный праздник</u> «На зарядку становись!»<br><u>Конкурс плакатов:</u> «Наш семейный спортивный выходной».  |

## Приложение 2.

### **Календарь знаменательных дат, связанных с тематикой здоровья и здорового образа жизни, для проведения мероприятий с детьми и родителями в детском саду «Здоровый ребёнок-успешный ребёнок»**

#### **17 января - День профилактики гриппа.**

С наступлением осенне-зимнего периода десятки, а иногда и сотни миллионов жителей планеты страдают от так называемых острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ-ОРЗ), одной из которых является ГРИПП. По данным Всемирной организации здравоохранения, ОРВИ и грипп составляют до 90% всех случаев инфекционных заболеваний. На земле практически нет человека, который хотя бы единожды в жизни не испытал на себе их коварство. Эти заболевания наносят огромный вред здоровью населения и экономике стран. Особенно часто они поражают детей: дети до года болеют в 3 раза чаще остальных детей дошкольного возраста и в 5 раз чаще, чем взрослые. Уязвимы и лица пожилого возраста, а также страдающие тяжелыми хроническими заболеваниями. Поэтому необходимо ежегодно прививаться от вирусных инфекций в октябре-ноябре.

#### **15 февраля - День здорового образа жизни**

Юность - время, когда каждый день строишь свою будущую жизнь. Благополучие твоей будущей жизни зависит от твоего здоровья, трудоспособности, созидательной энергии, образования и культуры. Главное — это всегда ощущать свою ответственность за его сохранение и постоянно вырабатывать в себе привычки здорового образа жизни. **Хочешь быть здоровым и успешным?** Будь добрым и приветливым, вырабатывай позитивный взгляд на мир. Это располагает к тебе людей и продлевает жизнь. Правильно питайся, выбирай полезные продукты. Развивай свой ум, интеллект. Занимайся спортом, больше двигайся, ходи пешком, закаляйся.

**21 марта — День Земли**, призванный побудить всех жителей планеты быть внимательнее к окружающей нас природе как к источнику жизни и здоровья человека.

**7 апреля — Всемирный день здоровья** отмечается с 1948 года по решению Всемирной организации здравоохранения. Ежегодно проводить День здоровья вошло в традицию с 1950 года. Он проводится для того, чтобы люди могли понять, как много значит здоровье в их жизни, и решить, что им нужно сделать, чтобы здоровье людей во всем мире стало лучше.

**15 мая Международный день семей.** 20 сентября 1993 года Генеральная Ассамблея ООН своей резолюцией определила 15 мая Международным днем семьи. В календаре знаменательных дат это особый день, это — праздник радостей, побед и ощущения надежности близкого человека.

#### **2 июня - День здорового питания.**

День отказа от излишеств в еде (День здорового питания) — новый и пока неофициальный праздник, главная тема которого — привлечение внимания широкой общественности к вопросам культуры питания. Инициаторами его учреждения стала группа участников социальной сети для худеющих. По данным экспертов ВОЗ, количество и качество употребляемых продуктов питания являются основными факторами, определяющими здоровье человека. С неправильным питанием связывают: более 50% болезней сердца и сосудов; рост заболеваемости туберкулезом; рост онкопатологии.

### **11 августа - День физкультурника.**

Отмечается в России во вторую субботу августа. Этот праздник получил широкое распространение под лозунгом: «В здоровом теле - здоровый дух».

**9 сентября - Международный день красоты.** Праздник отмечается по инициативе Международного комитета эстетики и косметологии СИДЕСКО. В 1995 году на Всемирном конгрессе было принято решение 9 сентября считать Всемирным днем красоты. В этот день приветствуется все прекрасное, которое, по словам классика, "спасет мир". С тех пор во многих городах и странах именно в этот день повсеместно проводятся конкурсы красоты.

**27 сентября- Всемирный день туризма.** Цель праздника — пропаганда туризма, развитие связей между народами разных стран. Это праздник каждого, кто хоть раз ощутил себя путешественником, выбравшись из каждодневной будничной суеты на берег реки, в лес, в поле или в другие места, которыми так богата наша земля!

**20 октября - Всероссийский день гимнастики.** Это праздник силы и ловкости, красоты и грации проводится в последнюю субботу октября с 1999 года по инициативе Федерации спортивной гимнастики России и Федерации художественной гимнастики России.

**20 ноября - Всемирный день ребенка.** Праздник направлен на улучшение благополучия детей, укрепление работы, проводимой ООН в интересах детей всего мира.

**10 декабря - Всемирный день футбола.** Отмечается по решению ООН, таким образом, международное сообщество отдает дань этому виду спорта, который для многих миллионов не просто игра, а здоровый стиль жизни.

Диагностический инструментарий

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

### **Анкета «Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни?»**

(Айзман Р.И., Иашвили М.В., Лысова Н.Ф. и др. Основы ЗОЖ и

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 то же время;
  - б) в диапазоне плюс-минус 30 минут;
  - в) гибкий график.
5. Вы бы предпочли за обед:
  - а) успеть поест в столовой;
  - б) поест не торопясь;
  - в) поест 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.

| №<br>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

**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!

## Практический материал

### Сценарий родительского собрания (старшие и подготовительные группы)

**Тема: «Организация физкультурных занятий в детском саду. Основные требования к физкультурной форме»**

#### Повестка собрания

1. Вступительное слово и приветствие родителей. (заведующего, старшего воспитателя). Краткое введение в тему собрания (*видеоролик-экскурсия по ДОО*)
2. Общее представление о физкультурных занятиях: рассказать об организации занятий: частота, продолжительность, форматы (*презентация по формам и темам физкультурных занятий*) – инструктор ФК Симоненко А.Е.

#### **Цели и задачи физкультуры в дошкольном образовании**

##### Цели физкультуры:

- физические нагрузки;
- Развитие физических качеств: формирование силы, выносливости, скорости, ловкости и координации;
- Социальная адаптация: становление умения работать в команде, развивать взаимопомощь и дружеские отношения через совместные игры и упражнения;
- Когнитивное развитие: способствование развитию умственных процессов через игровые и спортивные задания, которые требуют логического мышления и решения задач;
- Воспитание дисциплины и ответственности: формирование навыков самоорганизации и выполнения правил поведения в спортивной среде;
- Развитие эмоционального фона: повышение уровня настроения и снижение тревожности через физическую активность и позитивные эмоции от достижения результатов.

Формирование физического развития: обеспечение гармоничного роста и укрепления здоровья детей через физическую активность;

- Развитие двигательной активности: содействие формированию моторных навыков, координации и гибкости;

- Воспитание здорового образа жизни: привитие детям ценностей физической активности и здоровья с раннего возраста;

##### Задачи физкультуры:

- Укрепление здоровья: профилактика заболеваний через регулярные

**Вывод:** Физкультура в дошкольном образовании играет ключевую роль в комплексном развитии детей, способствуя их физическому, социальному и эмоциональному благополучию.

## **Важность физической активности для здоровья и развития детей**

### **1. Физическое здоровье:**

- Укрепление иммунной системы: регулярная физическая активность способствует повышению устойчивости к заболеваниям.

- Профилактика гиподинамии: активные игры и занятия предотвращают проблемы с весом и ожирение.

### **2. Моторное развитие:**

- Развитие двигательных навыков: физическая активность помогает детям осваивать основные двигательные навыки, такие как бег, прыжки, лазание и ловкость.

- Координация движений: упражнения развивают координацию, баланс и пространственное восприятие.

### **3. Когнитивные способности:**

- Улучшение концентрации: движение способствует лучшему кровообращению в мозге, что поддерживает внимание и память.

- Развитие творческого мышления: игры на свежем воздухе стимулируют воображение и креативность.

### **4. Социальные навыки:**

- Взаимодействие с ровесниками: физическая активность способствует формированию дружеских отношений и умений работать в команде.

- Научение правилам и дисциплине: занятия спортом учат детей следовать правилам и уважать других.

### **5. Эмоциональное здоровье:**

- Снижение стресса и тревожности: физическая активность помогает высвобождать эндорфины, что улучшает настроение и общее самочувствие.

- Повышение уверенности в себе: успехи в физических занятиях способствуют развитию самоуважения и уверенности.

### **6. Формирование позитивных привычек:**

- Привычка к активному образу жизни: ранняя физическая активность закладывает основы для здорового образа жизни в будущем.

**Вывод:** Физическая активность является незаменимым элементом в развитии детей, важным как для их здоровья, так и для формирования гармоничной личности.

## **Основные требования к физкультурной форме**

*(предложить образцы необходимых элементов физкультурной формы)*

- Удобство и безопасность: выбор тканей (натуральные, дышащие), отсутствие мелких деталей (пуговиц, завязок) для предотвращения травм, обувь должна быть с нескользящей подошвой и хорошей фиксацией на ноге.

- Функциональность: одежда должна позволять свободно двигаться, рекомендуются легкие шорты, футболки или спортивные костюмы, легкие кроссовки.

- Гигиеничность: использование натуральных дышащих тканей (хлопок, полиэстер);

избегать материалов, которые могут вызвать аллергию или раздражение, легкость в уходе, возможность частой стирки. Форму следует легко чистить и быстро сушить, чтобы избежать накопления пота и микробов.

-Эстетические требования: Одежда должна быть опрятной и соответствовать общему стилю детского сада, иметь допустимые цвета и формы, требованиям детского сада, поощрение индивидуальности (например, наклейки или яркие элементы).

-Соответствие сезону: учитывать климатические условия: легкие ткани летом и утепленные элементы зимой.

-Индивидуальность: возможность выбора или добавления элементов, отражающих индивидуальность ребенка (например, любимые цвета или картинки).

**Вывод:** Соблюдение этих требований поможет создать комфортные условия для занятия физкультурой и обеспечит безопасность детей.

### **Обсуждение и ответы на вопросы**

- Открытое обсуждение предложений и рекомендаций от родителей; ответы на вопросы.

### **Заключительное слово**

- Подведение итогов собрания.
- Поблагодарить родителей за участие и сотрудничество.
- Информационные листовки с рекомендациями по выбору физкультурной формы.
- Краткий анонс будущих мероприятий.

### **Консультация для родителей подготовительных групп на тему: «Спорт и дети: проблемы физического воспитания дошкольников»**

Физическое воспитание дошкольников играет ключевую роль в их общем развитии. Однако, несмотря на важность спорта, многие родители сталкиваются с рядом проблем, связанных с физической активностью своих детей. Сегодня мы рассмотрим основные проблемы и вместе попытаемся найти пути их решения.

### **Проблемы физического воспитания дошкольников**

1. Недостаток времени для физической активности: часто родители не могут уделить достаточно времени для спортивных занятий из-за работы и других обязанностей.

Решение: Включайте физическую активность в повседневные дела: игры на свежем воздухе, домашние задания с элементами движения (например, танцы).

2. Отсутствие мотивации и интереса: многие дети могут проявлять низкий интерес к физкультуре из-за недостатка разнообразия в занятиях.

Решение: Вариативность игр и видов спорта. Позвольте детям выбирать, чем им интересно заниматься: плавание, танцы, командные игры.

3. Необходимость в контроле и поддержке: Дети нуждаются в поддержке взрослых для выполнения упражнений и участия в соревнованиях.

Решение: Будьте активными участниками. Занимайтесь физкультурой вместе с детьми, показывайте пример.

4. Недостаток пространства для игр и занятий: В городской среде часто не хватает пространства для активных игр на улице.

Решение: Используйте доступные общественные пространства, такие как парки, детские площадки. Организуйте мероприятия в группах по интересам.

5. Финансовые ограничения: Некоторые виды спорта могут требовать значительных финансовых вложений на оборудование и занятия.

Решение: Обратите внимание на бесплатные или недорогие форматы организации физической активности, такие как бег, игры с мячом, зарядка дома.

6. Проблемы со здоровьем: Некоторые дети могут иметь медицинские противопоказания или ограничения по физической активности.

Решение: Консультируйтесь с врачом перед началом занятий спортом и выбирайте соответствующие занятия для конкретных потребностей ребенка.

### **Рекомендации для родителей**

#### **«Спорт становится средством воспитания тогда, когда он-любимое занятие каждого»**

1. **Будьте активным примером.** Пример родителей смело можно назвать самым главным в формировании основ культуры у детей. Занимайтесь спортом сами и показывайте, что физическая активность-это весело и полезно. Ребёнок считывает ваш образ жизни и будет следовать ему.

2. **Создавайте условия для активности детей.** Уголок спорта дома обязателен. Физкультурный уголок дома-это возможность для ребёнка полноценно физически развиваться и самореализоваться. Регулярно выезжайте на прогулки, походы, в парки. Устраивайте активные игры с детьми на свежем воздухе.

3. **Заботьтесь об эмоциональном состоянии детей.** Будьте оптимистами в жизни, верьте в себя и в будущее детей. Главный стимул-быть здоровым. Эмоции регулируют нашу жизнь на физиологическом и психологическом уровнях: эмоции, радость, смех-расширяют сосуды будьте счастливы и ребёнок будет здоров.

4. **Мотивируйте детей.** Мотивация, стремление к здоровому образу жизни формируется на основе знаний о своём теле; о том, что заботится о своём здоровье можно и нужно самому. Поэтому рассказывайте ребёнку о строении органов человека и их значении для жизни.

5. **Привлекайте детей к выбору.** Позвольте детям выбирать виды спорта и активности, которые им интересны.
6. **Поддерживайте и хвалите.** Поддержка взрослых важна для повышения мотивации. Хвалите детей за их усилия и достижения. Чаще говорите ребёнку о безусловной любви к нему-это снимает тревожность, агрессию, гиперактивность.
7. **Тактильное общение.** Чаще прикасайтесь к ребёнку: берите на руки, обнимайте. Очень важно насыщать ребёнка тактильным контактом, «тактильное голодание» наносит ущерб здоровью.
8. **Общайтесь с педагогами.** Взаимодействуйте с воспитателями по вопросам физического воспитания и ищите дополнительные возможности для активностей.

**Вывод:** Физическое воспитание дошкольников-это важная составляющая их всестороннего развития. Проблемы, с которыми сталкиваются родители, могут быть решены через внимание, поддержку и активное участие. Создавая благоприятные условия для физической активности, мы помогаем детям вырасти здоровыми и счастливыми.

### **Сценарий развлечения-игротеки «Любимые народные забавы на Масленицу» (для детей 5-7 лет)**

Цель мероприятия: познакомить детей с народными играми и традициями, связанными с Масленицей, развивать их физические навыки и командный дух.

Место проведения: спортивная площадка или спортивный зал

Материалы: Мяч, скакалки, флажки, ленточки, деревянные ложки и пластиковые блины (или настоящие, если допускается).

Оформление: Украшение зала или площадки цветными лентами и рисунками с изображением солнца и блинов.

Задачи:

- Продолжать развивать двигательную активность детей: ловкость, быстроту, пространственную ориентировку.
- Формировать физические качества: волю, выдержку, следование правилам.
- Создать положительный эмоциональный фон.

#### **Ход развлечения**

Инструктор: ребята, какое сейчас время года? Какой русский праздник мы будем отмечать в ближайшее воскресенье? (Масленица). Правильно, в этот праздник все люди провожают зиму и встречают весну. Масленица один из самых любимых и веселых праздников. Русский народ ее сопровождал веселыми и шумными гуляниями.

*Иди весна, иди красна!*

*Принеси ржаной колосок,*

*Овсяной сноп,*

*Большой урожай,  
В наш край!*

Педагог предлагает детям по старому русскому обычаю пойти в рощу на берег реки, проводить зиму и встретить весну. (Заиграла музыка (народная), на экране сменяются картины природы конец зимы начало весны).

### **Путешествие в рощу на берег реки.**

Дети проходят полосу препятствий. Ходьба по мостику (лавка), по извилистой дорожке (на средних четвереньках), с кочки на кочку (перешагивание), в воротца (дуги), узенький мосток (по канату, приставным шагом, боком).

Стоят дети на воображаемом берегу реки. Под музыку «Звуки леса» закрывают глаза и представляют, как они очутились на берегу реки (пригревает солнышко, летают и поют птицы, шумит играючи ветер в деревьях).

Встречают Масленицу (пропевают куплет).

*Едет, едет дорогая Масленица,  
Наша гостья дорогая, годовая,  
На санках расписных,  
На лошадках вороных.*

Инструктор: пригревает весеннее солнышко на берегу и так хочется играть.

### **Игра «Солнышко»**

Детям раздаются лучики (ленточки), лучики летают. По команде «солнышко» девочки выкладывают лучики к красному обручу, а мальчики к желтому. Кто быстрее выложит солнышко девочки или мальчики.

### **Игра «Займи пустое место»**

Дети, взявшись за руки, идут вокруг Масленицы, педагог с закрытыми глазами идет им на встречу со словами:

*Купи, тетя, мне коня,  
Вороньих ножки.  
Буду девочек катать  
По большой дорожке.*

Когда педагог замолкает, все останавливаются. Он вручает детям, которые оказались напротив него, лошадки. Дети по команде на лошадках вокруг Масленицы, стараясь вернуться на свободное место.

Инструктор: хорошо мы с вами поиграли, а без чего не обходится не один праздник? (Без частушек и игр с песнями.)

### **Пение частушек и игра «Карусель»**

*Еле, еле, еле, еле  
Завертелись карусели.  
А потом, потом, потом  
Все бегом, бегом, бегом.  
Тише, тише, не спешите,  
Карусель остановите!  
Раз- два, раз- два,  
Вот и кончилась игра.*

Инструктор: ребята, а что на Масленицу готовят ваши мамы и бабушки?

Блины, конечно. Блин такой-же круглый и румяный, как наше солнышко. А кто из вас помогал печь блины или складывать их на тарелочку? Вот сейчас мы и посмотрим, кто у нас самый ловкий и быстрый.

### **Игра «Не урони блин»**

*(Дети делятся на две команды и переносят блины с печки на деревянной лопатке и складывают на тарелку)*

### **Игра «Блины на ложках»**

*(Дети берут с тарелки блин, укладывают его на деревянную ложку и, держа её в руке, обойти препятствия. Это веселое состязание развивает ловкость)*

### **Хоровод «Проводы Масленицы»**

**Инструктор:** дети, наш праздник подходит к концу. Сегодня все были молодцы: ловкие, умелые, весёлые и быстрые! А в группах вас ждёт угощение... чем? Блинами, конечно, которые испекли для вас ваши любимые мамы и бабушки. Пришло время проводить Масленицу.

*(Кукла-Масленица стоит в центре зала, в желтом обруче. Дети ходят по кругу и выполняют упражнения под музыку с ленточками. В конце танца выкладывают большое солнышко ленточками вокруг Масленицы, и кричат: «Прощай, Масленица!»)*

## **Конспект интегрированного занятия – прогулки по экологической тропе (для детей 5-6 лет) «По следам Осени»**

### **Задачи:**

- совершенствовать навыки продолжительной ходьбы и бега (до 1 минуты), вырабатывая общую выносливость;
- закреплять навыки бросания и ловли мяча;
- упражнять в ходьбе «змейкой» между расставленными предметами;
- формировать представление о природном явлении листопаде;
- способствовать развитию эмоционально – ценностного отношения к природе.

### **Ход занятия**

#### **1. Подготовительная часть**

Дети выходят на прогулку и видят: на веточке висит, красиво оформленный осенними листьями конверт, адресованный детям этой группы. Дети вместе с воспитателем открывают конверт и читают письмо:  
«Кто придет без красок и без кисти, кто перекрасит разом листья?  
У избы помоем крышу, отведет в берлогу Мишу,  
труд крестьянский завершит, а потом листвою шуршит...?  
У нее тихонько спросим, и ответит тихо...(Осень)»

Инструктор. Ребята, посмотрите, а тут еще карта, тут отмечена тропинка, которая приведет нас к самой осени. Ну что же отправляемся в путь.

**1 остановка. «Птичья столовая»** Экскурсию по экологической тропе и наблюдения проводит воспитатель группы.

*Он прилетает каждый год, туда, где домик его ждет,*

*Чужие песни петь умеет, а все же голос свой имеет... (скворец)*

*Между веток новый дом, нет двери в доме том,*

*Только круглое окошко, не пролезет даже кошка (скворечник)*

Дети наблюдают за птичьей столовой, рассказывают о произошедших осенью изменениях. Упоминают перелетных и зимующих птиц.

**2 остановка. «Пенек»**

*На узкой дорожке - голова да две ножки.*

*Кто так медленно ползет, на себе свой дом везет. (улитка)*

**3 остановка. «Сирень». Бег «змейкой»**

*Как пламя, заря угасает, бросая лиловые тени.*

*Лиловый закат обнимает лиловые грозди сирени.*

*В них столько мечтательной грусти*

*И столько покорности скромной,*

*Что каждый задумчивый кустик*

**4 остановка. «Липа». Ходьба «змейкой» между расставленными в один ряд предметами (кубики).**

*С моего цветка берет пчелка самый вкусный мед, а меня все ж обижают; шкурку тонкую сдирают. (липа)* Липа – широколистственное дерево, высокое с большой кроной. Зацветает в июне, считается самым любимым цветущим деревом и для пчел, потому и мед липовый самый ценный. Он лечит простудные заболевания. Из цветков липы заваривают вкусный липовый отвар.

Дыхательная гимнастика.

*Носом вдох и выдох ртом,*

*Дышим глубже, а потом –*

*Марш на месте, не спеша.*

*Как погода? – Хо –ро -ша! (на выдохе)*

**5 остановка. «Березка и Клён». Ходьба врассыпную между деревьев.**

*Люблю березку русскую, то светлую, то грустную.*

*В белом сарафанчике с платочками в карманчиках,*

*С красивыми застёжками, с зелеными сережками. (А. Прокофьев)*

А что же у нас случилось с березками? А на каких еще деревьях листья изменили окраску и облетают.

*Ходит Осень, бродит Осень. Ветер с клена листья сбросил,*

*Под ногами коврик новый, желто-розовый, кленовый. (Е. Авдеенко)*

Ребята, найдите и возьмите себе по 2 красивых кленовых листочка и встаньте вокруг дерева.

**Выполняют ОРУ.**

-Поднимите руки с листочками вверх потянитесь повыше. Пусть дерево посмотрит: какая красота с него слетела. И пусть погрустит. Опустите руки с листочками вниз, голову тоже вниз опустить. (6-8 раз)

-Поднимите руки с листочками в стороны. Наклоны в стороны. Пусть дерево пошепчется со своими листочками. Давайте послушаем, о чем они договариваются. Я уже слышу: «Не грусти, дерево, мы хоть и красивые, но старые листья. Мы будем согревать тебя и землю зимой, а весной от нашего тепла появятся молодые листочки, и так бесконечно, как сама жизнь». (6-8 раз)

-Наступает листопад, листья кружатся, летят. Дети с листьями в руках, руки в стороны, кружатся на месте и по сигналу «падают листья» - приседают, опуская руки с листьями вниз. (6-8 раз).

### **Подвижная игра с листьями «Осенний ветерок»**

Дети с листьями в руках по сигналу «Ветер» бегают врассыпную по площадке. По сигналу «В кучу» подбегают к педагогу, поднимая руки с листьями в верх, образуя кучу листьев. (педагог перемещается по площадке).

### **Дыхательное упражнение «Чей листок дальше улетит?»**

Дети стоят в одну шеренгу, делают вдох носом и дуют на листочек, лежащий у них на ладони.

### **Игровые упражнения с мячами.** (на спортивной площадке).

#### **1. «Мяч водящему»**

Игроки стоят в 2-3 колонны, перед ними на расстоянии 2 – 2,5 метра стоят водящие, они бросают мяч 1 игроку в колонне, тот ловит и бросает обратно, сам убегает и встает в конец колонны.

#### **2. «У кого меньше мячей»**

Дети в две шеренги встают по разным сторонам волейбольной сетки, в руках у каждого мяч среднего размера и по свистку начинают перебрасывать мячи на сторону соперников. В чьей команде по свистку останется меньше мячей, та команда и победит. Мяч можно перебрасывать только через сетку любым удобным способом (от груди, из-за головы, 2 руками снизу).

Ребята, пока мы играли, мы совсем не заметили, как к нам пришла сама красавица Осень. Осень здоровается с детьми и проводит игры.

### **Игра «Здравствуй, Осень!»**

Дети стоят в кругу, Осень в центре круга, дети идут по кругу, приговаривая:

- Здравствуй, Осень! Здравствуй, Осень!

*Хорошо, что ты пришла! У тебя мы, Осень, спросим: «Что в подарок принесла?»*

- Принесла я вам муки!

- Значит, будут пироги!

- Принесла вам гречки!

- Каша будет в печке!

- Ну а яблоки, что мед!

- На варенье, на компот!

- Принесла вам меду!

- Полную колоду!

- Принесла вам овощей!

- И для супа, и для щей!

*Дети: «Ты и яблок, ты и меду, ты и хлеба принесла, а хорошую погоду нам в подарок припасла?»*

*Осень: «Дождику вы рады?»*

*Дети: «Не хотим, не надо!»-разбегаются врассыпную, а Осень догоняет и «мочит детей дождеком».*

### **Игра «1, 2, 3 – к своему дереву иди»**

Я считаю до 3 и называю дерево, а вы к нему идете и встаете вокруг него, держась за руки. «1,2,3 – к березе иди» (к липе, к елке, к иве).

### **Пальчиковая гимнастика «Мы - листики осенние»**

*Мы – листики осенние, на ветках мы сидим (соединяют поочередно с большим пальцем все пальцы) Дунул ветер - полетели и на землю тихо сели (круговые движения кистями рук с приседанием вниз). Ветер снова набежал и листочки вновь поднял (встают с волнообразными движениями кистей рук)*

*Закружились, полетели и на землю тихо сели (круговые движения кистей рук, присед).*

**Осень:** Листопад, листопад, листья желтые летят.

Желтый клен, желтый дуб, желтый в небе солнца круг.

Желтый двор, желтый дом – вся земля желта кругом!

*(Дети провожают Осень)*

## **Оздоровительный детско-взрослый проект**

### **«Жить здоровым – здорово!»**

**Участники проекта:** педагоги, дети старших дошкольных групп, родители воспитанников, медицинский персонал.

**Цель проекта:** формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью; воспитывать в детях и взрослых потребность в здоровом образе жизни, как показателе общечеловеческой культуры.

### **Задачи:**

- Приобщать детей и взрослых к традициям большого спорта (баскетбол, бадминтон, футбол, волейбол, ритмика).

- Развивать основные физические способности (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях.

- Способствовать усвоению правил соблюдения гигиенических норм и культуры быта, связывая воедино элементы анатомических, физиологических и гигиенических знаний.

- Помочь педагогам и родителям организовать с детьми дошкольного возраста оздоровительную работу, направленную на формирование у них мотивации и здоровья, поведенческих навыков у них здорового образа жизни.

- Создать оптимальный режим дня, обеспечивающий гигиену нервной системы ребёнка, комфортное самочувствие, нервно-психическое и физическое развитие.

### **Ожидаемые результаты**

1. Повышение заинтересованности работников детского сада и родителей в укреплении здоровья дошкольника.
2. Формирование желания у детей и их родителей заботиться о сохранении своего здоровья; знакомство с правилами здорового образа жизни, личной гигиены, гигиены здоровья, рациональной двигательной активности.
3. Установление партнерских отношений с семьями воспитанников.

**Сроки реализации проекта:** учебный год.

### **Формы, методы, средства:**

1. Тематические физкультурные занятия;
2. Праздники, досуги, развлечения с привлечением родителей;
3. Специальные игровые задания;
4. Мониторинговые процедуры (анкетирование).
5. Интегрированная прогулка по экологической тропе.

### **Информационные ресурсы:**

<http://www.iteach.ru> – сайт программы Intel ® «Обучение для будущего»;  
<http://festival.1september.ru/> <http://www.doshkolniki.ru/innovations/>

### **Планируемые мероприятия**

| <b>С детьми</b>                                                                              | <b>С родителями</b>                                                              | <b>Планируемый результат</b>                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| проведение цикла тематических физкультурных занятий с включением валеологического компонента | вовлечение родителей в единое образовательное пространство «семья - детский сад» | разработать систему оздоровительных досуговых мероприятий                                                                              |
| проведение праздников, досугов, дней здоровья                                                | Анкетирование родителей                                                          | создать необходимые условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья дошкольников, приобщения ребенка к здоровому образу жизни |
| проведение подвижных игр, специальных игровых заданий с элементами спортивных игр            | проведение мероприятий по повышению психолого-педагогической культуры родителей  | обогащать социальный опыт дошкольников, расширять их кругозор; у детей повышать интерес к                                              |

|                                                                      |                                                                   |                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                      |                                                                   | физкультурным занятиям и спорту                                                                                                                         |
| Проведение интегрированных занятий - прогулок по экологической тропе | проведение совместных досуговых мероприятий с родителями и детьми | у родителей формировать представления о создании благоприятного эмоционального и социально – психологического климата для полноценного развития ребенка |

### **Этапы реализации**

#### **I Этап – подготовительный (АВГУСТ – СЕНТЯБРЬ)**

1. Изучение понятий, касающихся темы проекта;
2. Изучение современных нормативных документов, регламентирующих деятельность по здоровью-сбережению;
3. Организация физкультурно-оздоровительной среды: приобретение спортивного оборудования и инвентаря, пополнение картотеки утренних гимнастик
4. Анкетирование родителей;
5. Диагностика физической подготовленности детей;
6. Анализ полученных результатов, выводы;
7. Разработка перспективного плана организации физкультурно-досуговых мероприятий;
8. Подготовка цикла тематических физкультурных занятий и интегрированных занятий прогулок по экологической тропе;

#### **II ЭТАП – ПРАКТИЧЕСКИЙ (КОНЕЦ СЕНТЯБРЯ – МАЙ)**

1. Проведение цикла тематических физкультурных занятий и интегрированных занятий – прогулок по экологической тропе.
2. Проведение Дней здоровья с участием родителей.
3. Проведение физкультурных праздников и развлечений с участием семейных команд.
4. Организация целенаправленной просветительской и консультативной деятельности с родителями по вопросам формирования у детей привычки здорового образа жизни, организации активного отдыха в семье.
5. Информирование на сайте детского сада о проведённых мероприятиях.

### III – ЭТАП ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ

1. Проведение открытых просмотров занятий по физическому развитию для родителей.
2. Разработка и издание журнала «Жить здоровым – здорово!»
3. Оформление фотогалереи «Наши спортивные достижения!»
4. Совместный летний спортивный праздник «Летние забавы».

| План реализации проекта «Жить здоровым – здорово!»                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Работа с педагогами                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Работа с детьми                                                                                                                                                                                  | Работа с родителями                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Сентябрь</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 1. Презентация проекта: «Жить здоровым – здорово!» Цель: повышение педагогических компетенций воспитателей, активизация инновационной деятельности.<br>2. Подготовка методических пакетов: «Интегрированное занятие - прогулка по экологической тропе; метод круговой тренировки».                                     | 1. Диагностика физической подготовленности детей. Заполнение индивидуальных карт развития, листов здоровья.<br>2. Спортивное развлечение: «В гостях у старичка-Лесовичка»<br>«Мы – юные туристы» | «Папа, мама, я – спортивная семья» - спортивный праздник с родителями.                                                                                                                                                                                  |
| <b>Октябрь</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Обзор новой методической литературы по физическому развитию детей в ДОУ. (педагогический час)<br>1. Оформление материалов в рамках обобщения-опыта по физкультурно-оздоровительной работе.<br>2. Анализ результатов мониторинга состояния здоровья, физического и психического развития дошкольников. (инструкторы ФК) | По результатам мониторинга составление индивидуальных планов в работе с детьми.<br>1. «Праздник обруча»<br>2. «Осенние старты»                                                                   | 1. Консультация для родителей «Как научить ребенка кататься на велосипеде»<br>2. Выступления на родительских собраниях с результатами мониторинга физического состояния детей.<br>3. Проведение спортивного досуга детей с родителями «Осенние старты». |

| <b>Ноябрь</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. <b>Педчас</b> «Оздоровительные технологии физического воспитания в детском саду».</p> <p>2. Разработка цикла игровых занятий «Я и моё тело» (творческая группа).</p> <p>3. Сбор материалов для формирования банка технологий здоровье-сбережения – обобщение опыта работы</p> <p>4. Итоги тематического контроля о содержании игровой и физкультурно-оздоровительной среды в группах.</p> | <p>1. Открытый просмотр: Тематическое занятие по физическому развитию с использованием ИКТ: «Мы – юные олимпийцы».</p> <p>2. Спортивное развлечение «Мой веселый звонкий мяч»</p> | <p>1. «Мы со спортом очень дружим» - семейная выставка рисунка на спортивную тему.</p>                                                                                                                                                                                           |
| <b>Декабрь</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p>1. «К здоровью без лекарств» - о профилактике простудных заболеваний.</p> <p>2. Проведение групповых родительских собраний.</p> <p>Ознакомление с ФГОС ДО.</p>                                                                                                                                                                                                                               | <p>1. «Зимние забавы»</p> <p>2. «Веселые страты»</p>                                                                                                                              | <p>1. Консультации для родителей «Мужские» и «Женские» качества в современном мире: как правильно воспитывать девочек и мальчиков?»</p> <p>2. Ознакомление с основными положениями ФГОС ДО.</p> <p>3. Проведение спортивного развлечения детей с родителями «Зимние забавы».</p> |
| <b>Январь</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p>1. Консультация для педагогов «Музыка как оздоровительное средство в режиме дня дошкольника: утро, прогулка, сон, вечер»</p> <p>2. Особенности предметно-пространственной среды по физическому развитию в соответствии с ФГОС ДО.</p>                                                                                                                                                        | <p>1. Зимний спортивный праздник «Зимние забавы»</p> <p>2. «Пусть звенит – физкульт – Ура!»</p>                                                                                   | <p>1. Консультация для родителей на сайт детского сада «Психологические аспекты и проблемы формирования здоровья дошкольника».</p> <p>2. Консультирование родителей по задачи ФГОС ДО «Повышение культуры педагогической грамотности семьи».</p>                                 |
| <b>Февраль</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p>1. Семинар-практикум для педагогов: «Методика и специфика проведения различных видов гимнастики для детей групп разной</p>                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>Праздники: «День Защитника Отечества»</p> <p>«Зимняя Олимпиада дошколят»</p>                                                                                                   | <p>1. Консультация для родителей «Двигательная активность детей —</p>                                                                                                                                                                                                            |

|                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| направленности».<br>2. Составление конспектов «Уроки здоровья».<br>3. Сотрудничество с педагогами спортивных школ (Отбор тренерами мальчиков в футбольную школу).                                                           | «Мама, папа, я - спортивная семья»                                                                                     | залог физического и психического здоровья»<br>2. Отчет о проведенных мероприятиях на сайт детского сада<br>3. Роль семьи в формировании у детей мотивации культуры здоровья на примере спортсменов-Олимпийцев.<br>4. Проведение спортивного праздника с участием родителей «Мама, папа, я - спортивная семья» |
| <b>Март</b>                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 1. Консультации для педагогов «Причины детской утомляемости весной и методы её профилактики».<br>2. Педагогический практикум: «Музыкальные игры в режиме дня, инновационные формы работы: муз. урок здоровья, муз. антракт» | 1. Спортивное развлечение «Проводы русской зимы»<br>2. Спортивное досуг: «Мишка- спортсмен» (младший возраст)          | 1. Консультация для родителей «Нетрадиционные методы профилактики простудных заболеваний у детей»<br>2. Проведение спортивного досуга с родителями «А ну-ка мамы».                                                                                                                                            |
| <b>Апрель</b>                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Педагогический практикум: «Школа народных игр».                                                                                                                                                                             | Диагностика физического развития детей                                                                                 | Просветработа. Стенды: «Как и где отдыхать с ребёнком летом?»<br>«Правила поведения взрослых с детьми на водоёмах» (медики)                                                                                                                                                                                   |
| <b>Май</b>                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Педагогический совет № 5 «Утверждение плана летней оздоровительной работы»                                                                                                                                                  | Спортивные развлечения «Скоро лето!», «Друзья – соперники» «Незнайка на море или правила поведения на воде»,           | Консультация для родителей: «Эффективное использование природных факторов закаливания детского организма в условиях южного региона и ДОУ»                                                                                                                                                                     |
| <b>Июнь</b>                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Круглый стол с педагогами по теме: «Оздоровление детей в летний период».                                                                                                                                                    | Праздник, посвященный Дню защиты детей.<br>Проведение спортивного досуга: «Солнце, воздух и вода –наши лучшие друзья!» | Проведение анкетирования родителей на тему: «Ваш активный летний отдых».                                                                                                                                                                                                                                      |

| <b>Июль</b>                                                                                |                                                                                                                                          |                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| Консультация для педагогов на тему: «Детский травматизм».                                  | 1. Спортивное развлечение: «Летние старты».<br>2. Проведение соревнований для мальчиков «Мяч в кольцо», и для девочек «Игра в резиночку» | Проведение спортивного развлечения детей с родителями: «Летние старты». |
| <b>Август</b>                                                                              |                                                                                                                                          |                                                                         |
| Круглый стол с педагогами о проведенной работе летом по оздоровлению детей в детском саду. | 1. Проведения праздника «В гостях у Нептуна».<br>2. Проведение досуга «Мы ребята дошколята».                                             | Проведение досуга «Мы ребята дошколята».                                |

### **Результативность**

- сформированность у детей элементарных представлений о здоровом образе жизни, повышение интереса к творческой деятельности;
- улучшение показателей физической подготовленности детей;
- грамотное использование детьми разного спортивного оборудования и физкультурного инвентаря;
- осознание ребёнком и родителями необходимости и значимости здорового образа жизни, а также реализация путей совершенствования здоровья ребёнка и членов семьи (активный отдых вместе с детьми, посещение кружков, секций оздоровительной направленности);
- повышение компетенции педагогов в физическом развитии воспитанников; в эффективном использовании здоровьесберегающих технологий
- повышение активности родителей воспитанников, проявляющееся в участии в физкультурно-оздоровительных мероприятиях вместе с детьми, проводимые в ДОО.

### **Продукты проекта**

1. Конспекты и сценарии мероприятий с детьми, родителями и педагогами:
  - сценарии спортивных праздников: «Летняя Олимпиада», «А ну-ка, мамочки!», «Самые сильные -наши папы»
  - конспекты физкультурных досугов для детей: «Мой забавный мяч», «Волшебные верёвочки», «Мы- будущие олимпийцы»
  - план семинара-практикума «Скакалочки и резиночки»
  - интегрированных занятий - прогулок по экологической тропе для старшего дошкольного возраста
2. Картотека игр: Игровые упражнения с элементами спорта; Малоподвижные игры; Подвижные игры, Кубанские народные игры
3. Картотека утренних гимнастик;
4. Консультации для родителей: «Активный отдых в кругу семьи»,
5. Анкета для педагогов «Можно ли назвать ваш образ жизни здоровым?»
6. Анкета для родителей «Как вы отдыхаете?».
7. Журнал для родителей «Жить здоровым – здорово!»
8. Фотогалерея «Наши спортивные достижения!»

