

**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**

**Программа развития воспитательного  
потенциала многодетных семей  
в сохранении и укреплении здоровья детей  
в рамках деятельности семейного клуба  
«Здоровейка»  
(проект)**

**г. Краснодар  
2024**

Программа развития воспитательного потенциала многодетных семей  
в сохранении и укреплении здоровья детей  
в рамках деятельности семейного клуба «Здоровейка»

Авторский коллектив:

- Бойкова Ю.С., заместитель заведующего  
МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 85»
- Симоненко А.Е., инструктор по физической культуре  
МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 85»
- 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»
- Гузаревиц Г.М., воспитатель МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 85»

Печатается по решению педагогического совета МБДОУ МО г. Краснодар  
«Детский сад № 85» протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

## Содержание программы

- 1. Целевой раздел.....**
- 1.1. Пояснительная записка.....
- 1.2. Цели, задачи реализации Программы.....
- 1.3. Принципы реализации в организации образовательного процесса.....
- 1.4. Планируемые результаты освоения Программы.....
- 2. Содержательный раздел.....**
- 2.1. Формы, способы, методы и средства реализации Программы.....
- 2.2. Календарно-тематическое планирование .....
- 3. Организационный раздел.....**
- 3.1. Развивающая предметно-пространственной среды.....
- 4. Приложения**
- 4.1. Приложение 1. Календарь знаменательных дат «Здоровый ребёнок-успешный ребёнок!»
- 4.2. Приложение 2. Конспект интегрированного занятия – прогулки по экологической тропе «По следам Осени»
- 4.3. Приложение 3. Консультация для родителей подготовительных групп на тему: «Спорт и дети: проблемы физического воспитания дошкольников»
- 4.4. Приложение 4. Оздоровительный детско-взрослый проект «Жить здоровым – здорово!»
- 4.5. Приложение 5. Сценарий родительского собрания: «Организация физкультурных занятий в детском саду. Основные требования к физкультурной форме»
- 4.6. Приложение 6. Сценарий развлечения-игротеки «Любимые народные забавы на Масленицу»

## **1. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Сегодня изменилось отношение государства к семье, стала другой и сама семья. В современном мире детей и взрослых существует проблема нарушения связей в системе «родитель-ребенок» и как следствие - эмоциональное неблагополучие ребенка дошкольного возраста.

В Законе РФ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» указано, что родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в раннем детском возрасте. ДОО, в свою очередь, обеспечивает непосредственное участие родителей в образовательной деятельности, включает создание образовательных проектов с семьей для выявления потребностей и поддержки семейных образовательных потребностей.

Признание приоритета семейного воспитания на современном этапе требует совершенно иных отношений семьи и дошкольного учреждения. Новизна этих отношений определяется понятиями "сотрудничество", "взаимодействие" и "социальное партнерство". Все это требует переосмысления и изменения содержания и форм работы с семьей. В силу этого возникает потребность в пересмотре педагогических путей и условий физического воспитания дошкольников и создании гибких социально – педагогических технологий здоровье-сберегающего обучения и воспитания личности в условиях ДОО.

Важным условием успешного развития личности ребенка является взаимодействие педагогов ДОО и семьи, тесная взаимосвязь системы «Ребенок - педагог - родитель», согласованная работа всех служб ДОО и семьи, построенная на основе принципов открытости и доверия, неформального подхода.

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.

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.

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 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:

- созданию условий для гармоничного развития каждого ребенка;
- развитию умения использовать резервы своего организма для сохранения, укрепления здоровья;
- приобщению детей и родителей к физической культуре и здоровому образу жизни.

Программа «Здоровейка» направлена на воспитание основ культуры здоровья всех членов многодетной семьи, формирование представления ребенка о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья. В программе скоординирована деятельность педагогов и родителей ДОО на основе общей цели, направленной на комплексное решение проблемы повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в условиях детского сада и семьи.

Программа предлагает различные педагогические здоровье-сберегающие методики, позволяющие использовать в работе как традиционные программы и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей дошкольного возраста в условиях детского сада и семьи.

## **1.2. Цели и задачи реализации программы**

**Главная цель программы** - 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.

**Задачи взаимодействия педагога с семьями воспитанников:**

1. Активизировать педагогический потенциал семьи в вопросах формирования ценностного отношения к здоровью через использование инновационных форм работы с родителями («Дом семейных традиций», «Дом семейных успехов», клуб «Здоровейка», киножурнал «Папа, мама, я – спортивная семья!» совместные проекты, акции, квесты, фестивали, фотовыставки и др.).
2. Способствовать формированию профессионально-родительской общности, формировать сотрудничество, партнёрские отношения между детьми, родителями и педагогами.
3. Знакомить родителей с особенностями развития ребенка, приоритетными задачами его физического и психического развития.
4. Оказать квалифицированную консультативную и практическую помощь родителям по проблемам физического воспитания и развития ребенка.
5. Ориентировать родителей на совместное с педагогом приобщение ребенка к здоровому образу жизни, развитие умений выполнять правила безопасного поведения дома, на улице, на природе. Помочь родителям развивать двигательные качества ребёнка.
6. Включать родителей в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком в игре, создать игровую среду для дошкольника дома.
7. Совместно с родителями развивать положительное отношение ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоятельности; создавать ситуацию успеха.

**Данные задачи реализуются через направления 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.

### **Задачи приобщения детей к здоровому образу жизни:**

#### **Оздоровительные:**

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям;
- формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия;

#### **Образовательные:**

- создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- развивать двигательные способности и физические качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).

-формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

### **Воспитательные:**

- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;

- воспитывать положительные черты характера;

- воспитывать чувство уверенности в себе.

### **1.3. Принципы и подходы в организации образовательного процесса**

1. Принцип систематичности.

2. Принцип оздоровительной направленности.

3. Принцип доступности (простота, соответствие возрастным особенностям).

4. Принцип наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов).

5. Принцип «от простого к сложному».

6. Учет индивидуальных возможностей и способностей каждого ребенка.

7. Добровольность участия и личностная заинтересованность родителей.

8. Принцип доверительности (открытость и искренность).

9. Принцип индивидуального подхода предполагает учитывать особенности каждой семьи.

10. Принцип сотрудничества педагогов и родителей.

11. Принцип гуманного подхода к выстраиванию взаимоотношений семьи и ДОО (признание достоинства, свободы личности, терпимости к мнению другого).

12. Принцип обратной связи (она необходима для того, чтобы изучить мнение родителей по разным вопросам воспитания, деятельности ДОО). При реализации программы необходимо учитывать индивидуально-психологические особенности участников группы, степень открытости - закрытости в процессе общения, предоставление исчерпывающей информации и возможности проведения индивидуальных бесед и консультаций.

### ***Особенности взаимодействия с семьями воспитанников***

Семья является институтом первичной социализации и образования, который оказывает большое влияние на развитие ребенка в младенческом, раннем и дошкольном возрасте. Поэтому тесное сотрудничество с семьей делает работу педагога успешной. Только в диалоге обе стороны могут узнать, как ребенок ведет себя в другой жизненной среде. Обмен информацией о ребенке является основой для воспитательного партнерства между родителями (законными представителями) и педагога, то есть для открытого, доверительного и интенсивного сотрудничества обеих сторон в общем деле образования и воспитания детей.

Взаимодействие с семьей в духе партнерства в деле образования и воспитания детей является предпосылкой для обеспечения их полноценного развития и представляет собой способ организации совместной деятельности с помощью общения.

Сотрудничество - это общение «на равных», где никому не принадлежит привилегия указывать, контролировать, оценивать.

### ***Основные направления работы с родителями***

Главным моментом в контексте «семья – дошкольное учреждение» - является личностное взаимодействие педагога и родителей в процессе воспитания ребенка.

Просветительское направление ориентировано на психолого-педагогическое просвещение родителей, повышение родительской осведомленности по вопросам физического воспитания подрастающего поколения, пропаганду семейных ценностей, воспитание и сохранение семейных традиций, пропаганду знаний о здоровом образе жизни.

Практическое направление способствует на практике развитию мотивации у родителей к выполнению общего, интересного дела; активному участию в мероприятиях. Способствует проявлению творческих способностей, возможностей реализации собственных идей каждым родителем; создает

условия для полноценного общения, желания обменяться мнением, опытом семейного воспитания для улучшения детско-родительских отношений.

#### **1.4. Планируемые результаты освоения программы**

1. Повышение осведомлённости родителей по вопросам физического 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 мероприятиям, проводимым в ДОО, увеличение количества родителей – участников совместных мероприятий.
4. Сохранение и передача семейных ценностей и традиций.
5. Повышение индекса здоровья воспитанников.
6. Рост удовлетворенности родителей работой педагогов и ДОО в целом.
7. Создание специальной здоровье-сберегающей среды в группах детского сада и дома.

#### **2. Содержательный раздел**

Программа «Здоровейка» направлена на воспитание основ культуры здоровья всех членов многодетной семьи, формирование представления ребенка о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья. Основная идея программы заключается в мотивации детей и родителей к ведению здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Реализация программы рассчитана на 2 года и охватывает собой родителей детей 5-6 и 6-7 лет. Содержание программы реализуется через календарно-тематическое планирование, место реализации программы – дошкольная образовательная организация.

В программе скоординирована деятельность педагогов и родителей ДОО на основе общей цели, направленной на комплексное решение проблемы повышения эффективности здоровье-сберегающего процесса в условиях

детского сада и семьи. В Программу включены различные педагогические здоровье-сберегающие методики, позволяющие использовать в работе как традиционные, так и инновационные формы, направленные на укрепление и сохранения здоровья детей.

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.

Психолого-педагогическое просвещение повышает их общую культуру и педагогические знания в области физического воспитания. Эффективность содержания данной работы зависит от активного участия всех специалистов ДОО, в выработке единства педагогических требований к ребенку и расширению познаний в области педагогики, детской психологии и оздоровления детей.

Повышение родительской компетентности по теме физического воспитания и ЗОЖ предполагает раскрытие прочности ценностных ориентаций, показ значимости таких качеств, как выдержка, наблюдательность, уважение к ребенку, овладение знаниями о семье, о ее воспитательном потенциале.

Содержание программы способствует осознанию родителями особенностей их взаимоотношений с детьми, формированию мотивации к их изменению, поиску и апробированию новых форм детско-родительских отношений.

## **2.1. Формы, способы, методы и средства реализации Программы**

1. 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.

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

3. 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 программы 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.

**День открытых дверей.** В этот день педагоги приглашают родителей посетить разные виды совместной деятельности педагогов с детьми по их желанию, познакомиться с организацией и содержанием режимных моментов, прогулок, с предметно-развивающей речевой средой учреждения, художественно-творческой деятельностью воспитанников; принять участие в занятии, получить необходимую консультативную помощь специалистов.

**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.

**«Родительский клуб».** Добровольное объединение родителей. По желанию проводятся тематические встречи, на которых специалисты и воспитатели предлагают обсуждение вопросов и решение проблем по конкретным темам («Как уберечь ребёнка от негативного влияния гаджетов», «Психологический климат в семье» и др). Поддержка родительских инициатив и предложений способствует установлению доверительных партнерских отношений между педагогами и семьями воспитанников.

**«Родительская почта».** 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.

**Родительские собрания.** Посредством собраний координируются действия родительской общественности и педагогического коллектива по вопросам обучения, воспитания, оздоровления и развития детей.

**Совместные физкультурно-оздоровительные мероприятия к знаменательным датам:** 15 февраля – Всемирный день здорового образа

жизни; 7 апреля – Всемирный день здоровья; 15 мая -Международный день семей; 2 июня - День здорового питания; 3-9 июня Неделя сохранения здоровья детей; 11 августа - День физкультурника; 27 сентября —Всемирный день туризма; 20 ноября —Всемирный день ребенка; 10 декабря - Всемирный день футбола; 17 января - День профилактики гриппа.

**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.

## 2.2. Календарно-тематическое планирование работы с детьми и родителями

Месяц	Наименование мероприятия	Ответственные
Сентябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Родительское собрание: «Организация физкультурных занятий в детском саду. Основные требования к физкультурной форме».</li> <li>2. Круглый стол «Организация здорового образа жизни в семье»</li> <li>3. Консультации для родителей «Спорт и дети: проблемы физического воспитания дошкольников»</li> <li>4. Индивидуальные консультации с родителями детей, имеющих проблемы со здоровьем.</li> <li>5. Индивидуальные беседы с родителями рекомендательного характера по результатам мониторинга физического развития детей.</li> <li>6. Памятка «Гигиенические требования к форме и одежде во время проведения образовательной деятельности по физическому воспитанию»</li> <li>7. Физкультурный праздник «Здравствуй осень» (мини эстафеты)</li> <li>8. Конкурс рисунков «В здоровом теле здоровый дух»</li> <li>9. Мастер-класс «Здоровье в порядке - спасибо зарядке».</li> <li>10. 27 сентября —Всемирный день туризма –Игра- квест по экологической тропе</li> </ol>	Инструктор по ФИЗО, музыкальный руководитель, воспитатели, родители
Октябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Консультация «Значение режима дня для здоровья ребенка», «Витаминотерапия»</li> <li>2. Оформление стендовой информации «Особенности и задачи физического развития детей дошкольного возраста»</li> <li>3. Круглый стол «Как формировать представления о здоровом образе жизни</li> </ol>	Инструктор по ФИЗО, музыкальный руководитель, воспитатели, родители

	<p>у дошкольников»</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. День здоровья «Быстрее, выше, сильнее»</li> <li>5. «Ярмарочные развлечения»</li> <li>6. Вечер «Вопросов и ответов» с приглашением врача-педиатра</li> <li>7. Оформление киножурнала «Папа, мама, я – спортивная семья!»</li> <li>8. Вечера «Вопросов и ответов» с приглашением врача-педиатра</li> </ol>	
Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 20 ноября —Всемирный день ребенка. Развлечение «Папа, мама, я – спортивная семья»</li> <li>2. Оформление стендовой информации «Закаливание – важный шаг на пути к здоровью ребенка»</li> <li>3. Памятка «Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия»</li> <li>4. Консультация «Сколиоз – сохраним здоровую осанку».</li> <li>5. Оформление стены творчества «Спортивные достижения моей семьи»</li> <li>6. Оздоровительный проект «Подружись с мячом»</li> <li>7. Изготовление информационных буклетов для родителей «Спортивные атрибуты своими руками».</li> <li>8. Решение ситуационных задач «Культура питания", «Вредные привычки».</li> </ol>	Инструктор по ФИЗО, музыкальный руководитель, воспитатели, родители
Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Консультация «Укрепляем мышцы спины, пресса – формирование правильной осанки», «Проблемы двигательной активности у дошкольников», «Осторожно, гололёд!».</li> <li>2. Мастер-класс «Формирование гигиенических навыков и привычек»</li> <li>3. Развлечение «Зимние забавы»</li> <li>4. Оздоровительная акция «Жить здоровым здорово»</li> <li>5. 10 декабря - Всемирный день футбола- Тур выходного дня «Стадионы города Краснодара»</li> </ol>	Инструктор по ФИЗО, музыкальный руководитель, воспитатели, родители

	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. Мастер-класс «Дыхательная гимнастика и самомассаж»</li> <li>7. Оздоровительная акция «Движение — это жизнь»</li> </ol>	
Январь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стендовая информация «Роль дыхательной гимнастики для здоровья ребенка»</li> <li>2. Консультация «Организация активного отдыха старших дошкольников в зимний период</li> <li>3. «Рождественские колядки» - традиции моей семьи</li> <li>4. 17 января - День профилактики гриппа - Неделя здоровья «Быть здоровым-хорошо!»</li> <li>5. Консультация на тему: «Особенности занятий физическими упражнениями после перенесенных заболеваний»</li> <li>6. Создание совместно с родителями подборки «Игры нашего двора»</li> <li>7. Оздоровительный проект «Школа здорового питания»</li> <li>8. Вечера «Вопросов и ответов» с приглашением работников ГИБДД</li> </ol>	Инструктор по ФИЗО, музыкальный руководитель, воспитатели, родители
Февраль	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стендовая информация для родителей «Десять советов по укреплению физического здоровья детей»</li> <li>2. Спортивные мероприятия ко «Дню защитника Отечества» с приглашением ветеранов</li> <li>3. Смотр строя и песни «Защитники Родины»</li> <li>4. Консультация «Закаливание детского организма»</li> <li>5. Оформление стены творчества «Выдающиеся спортсмены Кубани»</li> <li>6. 15 февраля – Всемирный день здорового образа жизни - презентация «Как сохранить и укрепить здоровье»</li> <li>7. Игры наших родителей: «Скакалочка»</li> </ol>	Инструктор по ФИЗО, музыкальный руководитель, воспитатели, родители

	8. Оздоровительная акция «Убежим от болезней в спортзал»	
Март	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стендовая информация «Физкультура в детском саду»</li> <li>2. Развлечения - эстафеты «Мамины помощники»</li> <li>3. Памятки «Игровая профилактика плоскостопия»</li> <li>4. Мастер – класс «Воспитательные ресурсы семьи в формировании физической культуры дошкольников»</li> <li>5. Оздоровительный квест «В поисках сокровищ»</li> <li>6. Семейная спартакиада «Мама, папа, я – спортивная семья!»</li> <li>7. Оздоровительная акция «В здоровом теле -здоровый дух!»</li> <li>8. Конкурс мини- плакатов «Мой спортивный выходной».</li> <li>9. Распространение тематических буклетов «Мы за здоровый образ жизни - присоединяйтесь!»</li> </ol>	Инструктор по ФИЗО, музыкальный руководитель, воспитатели, родители
Апрель	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>7 апреля – Всемирный день здоровья - спортивное мероприятие «Здоровый педагог – здоровый ребенок»</u></li> <li>2. Стендовая информация «Здоровые глаза»</li> <li>3. Консультация «Советы по обучению дошкольников езде на велосипеде»</li> <li>4. Памятка «Физическая готовность ребенка к школе»</li> <li>5. Спортивное мероприятие «Зарница»</li> <li>6. Игры наших родителей «Резиночки»</li> <li>7. Стена достижений в рисунках «Семейный спортивный коллаж»</li> <li>8. Семейный поход, экскурсия выходного дня с родителями в парки города Краснодара</li> </ol>	Инструктор по ФИЗО, музыкальный руководитель, воспитатели, родители
Май	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Этот день победы» спортивные мероприятия с родителями с приглашением ветеранов</li> <li>2. Консультация «Игры детей летом» (рекомендации родителям по</li> </ol>	Инструктор по ФИЗО, музыкальный руководитель, воспитатели,

	<p>физкультурно-оздоровительному развитию детей в летний период), «Скоро лето! Проведите отдых с пользой для здоровья!», «Осторожно, тепловой удар!»</p> <p>3. Спортивное мероприятие «Красный, желтый, зелёный»</p> <p>4. Стендовая информация «Закаливание детей летом: воздушные, солнечные и водные процедуры»</p> <p>5. Стена семейных успехов: «Наши достижения»</p> <p>6. Консультация «Правила безопасности в летний период»</p> <p>7. <u>15 мая -Международный день семей - Флешмоб «Вместе всей семьёй»</u></p> <p>8. Развлечение «Вместе весело играть» (совместные летние игры и развлечения)</p> <p>9. Памятка «Советы отдыхающим»</p>	родители
Лето	<p>1. Летняя оздоровительная компания</p> <p>2. <u>2 июня - День здорового питания</u></p> <p>3. <u>3-9 июня Неделя сохранения здоровья детей</u></p> <p>4. <u>11 августа - День физкультурника</u></p>	

### 3. Организационный отдел

#### 3.1. Развивающая предметно – пространственная среда

Для реализации Программы в детском саду создана современная развивающая предметно-пространственная среда 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, с внесением материалов по содержанию Программы, на спортивной площадке, территории детского сада.

Физкультурный зал оборудован всем необходимым. В соответствии с ФГОС, материально-техническое обеспечение Программы включает в себя оборудование, оснащение (предметы), учебно-методический комплект.

Перечень оборудования: спортивное оборудование, мягкие модули, тренажеры, скакалки, обручи, мячи резиновые разных размеров, флажки

разноцветные, кегли, гимнастические скамейки, маты, дуги, резиночки, канат, гимнастические палки, мешочки для метания, шведская стенка, рефлекторные дорожки, большой гимнастический мяч (фитбол), баскетбольная корзина.

Технические средства, используемые при реализации программы: музыкальный центр, колонка, интерактивный комплекс, презентации, аудиозаписи, видеозаписи

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

### **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 речки, 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.

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

Симоненко А.Е., инструктор по ФК  
Гузаревиц Г.М., воспитатель

**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 листвой 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 – широколиственное 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 погодка? – Хо –ро -ша! (на выдохе)*

#### **5 остановка. «Березка и Клён». Ходьба в рассыпную 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 погрузит. 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 в рассыпную 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: «Дождю 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)*

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

Симоненко А.Е. инструктор ФК

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.

**Оздоровительный детско-взрослый проект  
«Жить здоровым – здорово!»**

**Авторы проекта:** Симоненко А. Е., Мирошникова Г.Н., Гузаревич Г.М.

**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.doshcolniki.ru/innovations/>

## Планируемые мероприятия

С детьми	С родителями	Планируемый результат
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, расширить 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 здоровье-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».

<b>План реализации проекта</b>		
<b>Работа с педагогами</b>	<b>Работа с детьми</b>	<b>Работа с родителями</b>
<b>Сентябрь</b>		
<p>1. Презентация проекта: «Жить здоровым – здорово!» Цель: повышение педагогических компетенций воспитателей, активизация инновационной деятельности.</p> <p>2. Подготовка методических пакетов: «Интегрированное занятие - прогулка по экологической тропе; метод круговой тренировки».</p>	<p>1. Диагностика физической подготовленности детей. Заполнение индивидуальных карт развития, листов здоровья. (инструкторы ФК)</p> <p>2. Спортивное развлечение: «В гостях у старичка-Лесовичка» «Мы – юные туристы»</p>	<p>«Папа, мама, я – спортивная семья» - спортивный праздник с родителями. (инструкторы ФК, воспитатели групп)</p>
<b>Октябрь</b>		
<p>Обзор новой методической литературы по физическому развитию детей в ДОУ. (педагогический час)</p> <p>1. Оформление материалов в рамках обобщения-опыта по физкультурно-оздоровительной работе. (работа в творческой группе)</p> <p>2. Анализ результатов мониторинга состояния здоровья, физического и психического развития дошкольников. (инструкторы ФК)</p>	<p>По результатам мониторинга составление индивидуальных планов в работе с детьми.</p> <p>1. «Праздник обруча» (старш. группы)</p> <p>2. «Осенние старты» (подгот. группы)</p>	<p>1. Консультация для родителей «Как научить ребенка кататься на велосипеде»</p> <p>2. Выступления на родительских собраниях с результатами мониторинга физического состояния детей.</p> <p>3. Проведение спортивного досуга детей с родителями «Осенние старты».</p>
<b>Ноябрь</b>		
<p>1. Педчас «Оздоровительные технологии физического воспитания в детском саду». (Ст.восп. 2011№5) инструкторы ФК</p> <p>2. Разработка цикла игровых занятий «Я и моё тело» (творческая группа).</p> <p>3. Сбор материалов для формирования банка технологий здоровье-</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>

<p>сбережения – обобщение опыта работы (группа «Здраврики» ОНР)</p> <p>4. Итоги тематического контроля о содержании игровой и физкультурно - оздоровительной среды в группах.</p>		
<b>Декабрь</b>		
<p>1. «К здоровью без лекарств» - о профилактике простудных заболеваний. (медсестра)</p> <p>2. Проведение групповых родительских собраний. 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» (муз. рук)</p> <p>2. Особенности предметно-пространственной среды по физическому развитию в соответствии с ФГОС ДО.</p>	<p>1. Зимний спортивный праздник «Зимние забавы» (инст-р ФК Зорина)</p> <p>2. «Пусть звенит – физкульт – Ура!» (инструктор ФК Симоненко, муз.рук.)</p>	<p>1. Консультация для родителей на сайт детского сада «Психологические аспекты и проблемы формирования здоровья дошкольника». (отв. Психолог)</p> <p>2. Консультирование родителей по задачи ФГОС ДО «Повышение культуры педагогической</p>

		грамотности семьи».
<b>Февраль</b>		
<p>1.Семинар-практикум для педагогов: «Методика и специфика проведения различных видов гимнастики для детей групп разной направленности».</p> <p>2.Составление конспектов «Уроки здоровья». (творческая группа)</p> <p>3.Сотрудничество с педагогами спортивных школ (Отбор тренерами мальчиков в футбольную школу).</p>	<p>Праздники: «День Защитника Отечества» (муз. работник, физ. инструктор)</p> <p>«Зимняя Олимпиада дошколят» (инстр. ФК Мирошникова)</p> <p>«Мама, папа, я - спортивная семья» (инстр. ФК Симоненко)</p>	<p>1.Консультация для родителей «Двигательная активность детей — залог физического и психического здоровья»</p> <p>2.Отчет о проведенных мероприятиях на сайт детского сада (инструктор ФК Симоненко)</p> <p>3. Роль семьи в формировании у детей мотивации культуры здоровья на примере спортсменов-Олимпийцев.</p> <p>4.Проведение спортивного праздника с участием родителей «Мама, папа, я - спортивная семья»</p>
<b>Март</b>		
<p>1. Консультации для педагогов «Причины детской утомляемости весной и методы её профилактики». (врач - педиатр)</p> <p>2. Педагогический практикум: «Музыкальные игры в режиме дня, инновационные формы работы: муз. урок здоровья, муз. антракт» (муз. руков.)</p>	<p>1. Спортивное развлечение «Проводы русской зимы» (инст. ФК Симоненко)</p> <p>2.Спортивное досуг: «Мишка- спортсмен» (младший возраст) Мирошникова Г.Н.</p>	<p>1.Консультация для родителей (медики) «Нетрадиционные методы профилактики простудных заболеваний у детей»</p> <p>2.Проведение спортивного досуга с родителями «А ну-ка мамы».</p>
<b>Апрель</b>		
Педагогический практикум:	Диагностика физического	Просветработа.

«Школа народных игр». (Инструкторы ФК)	развития детей (инструкторы ФК)	Стенды: «Как и где отдыхать с ребёнком летом?» «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» (инструктор ФК)
<b>Июнь</b>		
Круглый стол с педагогами по теме: «Оздоровление детей в летний период».	Праздник, посвященный Дню защиты детей. 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». 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». 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 здоровье-сберегающих 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!»

## **Используемая литература:**

1. Мелехина Н.А. Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОО, Детство- Пресс, 2012
2. Харченко Т. Е. Физкультурные праздники в детском саду, Детство-Пресс, 2009
3. Шарманова Е.Н. Интегрированная прогулка по экологической тропе/ учебно-методическое пособие/, 2008
8. Журнал «Инструктор по физкультуре» № 8 2013.

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

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

Время: 17:30

Место: спортивный зал детского сада

**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: содействие 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.

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

Симоненко А.Е., инструктор ФК  
Гузаревиц Г.М., воспитатель

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 лошадаках 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,  
Воронье ножки.  
Буду девочек катать  
По большой дорожке.*

Когда педагог замолкает, все останавливаются. Он вручает детям, которые оказались напротив него, лошадки. Дети по команде на лошадях 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!»)*

### Список литературы

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. Центр ВЛАДОС, 1999.- 72с.:
6. Михайлова М.А. Праздники в детском саду. Сценарии, игры, аттракционы/ Худ. А.Ю. Долбишева, В.Н. Куров.- Ярославль: «Академия развития», 1998.- 240с.
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.- 239с.
9. Якуб С.К. Вспомним забытые игры/ С.К.Якуб. - М.: Детская литература, 1988.- 159с.
- 10.Зверева О.Л., Ганичева А.Н. Семейная педагогика и домашнее воспитание. – Екатеринбург: У-Фактория, 2007. – 480с.