**«ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 49 «УЛЫБКА»**

**города Рубцовска**

658210, г. Рубцовск, пер. Алейский, 33

тел. (38557)5-49-19

е-mail: Ul49bka1981@yandex.ru

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

**Программа родительского клуба «Здоровье»**

 **для воспитанников 4-7 лет и их родителей (законных представителей)**

**МБДОУДС «Детский сад №49 «Улыбка»**

 (2022 – 2023 учебный год)

Разработчик-составитель

Инструктор по физической культуре

Голубенко Юлия Юрьевна

2022г

**Родительский клуб «Здоровье»**

Пояснительная записка

Работа по созданию родительского клуба направлена на пропаганду здорового образа жизни и семейных ценностей, таких как здоровье, любовь, взаимопонимание, единение и дружеские отношения средствами физической культуры.

Актуальность данной работы связана с необходимостью оказания педагогической помощи родителям по физическому развитию и воспитанию детей, так как воспитание здорового ребенка одна из главных задач ДОУ и семьи. Хорошо, когда здоровый образ жизни является традицией семьи. Но зачастую родители, занятые работой, с одной стороны, не могут дать ребенку положительный личный пример здорового образа жизни, а с другой - не противостоят отрицательным внешним влияниям. В этой ситуации возрастает роль дошкольного образовательного учреждения как ведущего звена в организации образовательной работы с детьми и их родителями.

Одной из распространенных и действенных форм взаимодействия с родителями является работа в родительских клубах. Участие родителей в работе клуба поможет сплотить родительский коллектив и настроить их на дальнейшее сотрудничество с педагогами дошкольного учреждения.

Родительские клубы помогают активизировать и транслировать личный опыт каждой семьи, стимулировать детей и их родителей к поиску разнообразной информации.

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни и семейных ценностей, сохранение и укрепление здоровья детей**.**

**Задачи:** объединить усилия ДОУ и семьи в вопросах оздоровления дошкольников; предоставить родителям возможность общаться друг с другом, делиться семейным опытом по вопросам сбережения здоровья детей.

**Организационные:** составление плана работы клуба; выявить запросы родителей, мотивацию участия в работе клуба; определить изменение состава участников в работе клуба, путем анкетирования, опроса; наметить сроки деятельности клуба.

**Познавательные:** привлечь специалистов (учителя-логопеда, педиатра, педагога-психолога, медицинскую сестру) с целью формирования у родителей определенных представлений и практических умений в укреплении здоровья детей;

**Целевая аудитория:**

Дети дошкольного возраста 4 – 7 лет и их родители (законные представители)

**Направление.**

**Просветительское**: предоставить родителям информацию для повышения психолого-медицинской культуры родителей в вопросах укрепления здоровья детей; приобщение их к физкультуре, спорту и активному отдыху на свежем воздухе.

**Просветительско-действенное**: повышать заинтересованность родителей в выполнении общего дела, для блага своих детей; способствовать к проявлению творческих возможностей, полноценному общению (обмен мнениями, опытом семейного здоровья сбережения).

**Ожидаемый результат:**

1. Повышение активности родителей в образовательном процессе, в укреплении здоровья детей и их физического совершенствования.

2. Систематизация знаний родителей по вопросам здорового образа жизни детей.

3. Увеличение количества детей с высоким уровнем физического развития.

4. Сохранить и укрепить здоровье детей.

**Принципы.**

Участвовать в работе клуба на добровольной основе; учитывать пожелания и предложения участников клуба, строить общение на основе взаимопонимания, взаимоуважения, толерантности.

Заседание проходит в физкультурном зале детского сада. План работы составляется на один год, с возможными дальнейшими изменениями; встречи рационально проводить один раз в квартал, просветительскую работу планировать и проводить еженедельно. Членами клуба могут быть все члены семьи воспитанника.

**Работа в клубе стимулировала родителей:**

 К поиску информации для создания семейных газет;

 К распространению собственного опыта и изучению опыта других

родителей в вопросах оздоровления дошкольников;

 К приобщению к активному отдыху, физкультуре во время развлечений,

походов и спортивных праздников.

**Перспективный план работы клуба для родителей «Здоровье»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Срок реализации** | **Содержание работы** | **Целевые ориентиры** |
| конец сентября | Анкетирование для родителей «Добро пожаловать в клуб» | Сформировать базу понятий о ЗОЖ у родителей (законных представителей); скорректировать работу клуба на год. |
| октябрь | Конект – занятие «Активный образ жизни»Фотоотчет: «Утренняя гимнастика дома» | Сформировать представления у родителей (законных представителей) и детей об активном образе жизни. Познакомить с приемами формирования ЗОЖ у детей дошкольного возраста. |
| ноябрь | Тематическое развлечение «Безопасность и я» | Сформировать представления у родителей (законных представителей) и детей о необходимости соблюдения безопасности во время занятия физкультурой. |
| декабрь | Родительская гостиная «Полотенце, мыло и вода – наши лучшие друзья» | Дать представления родителям (законным представителям) о гигиенических нормах и правилах для детей дошкольного возраста. |
| январь | Совместная прогулка детей, родителей и педагогов «Соберемся вместе» | Познакомить родителей (законных представителей) с особенностями прогулки в зимний период. |
| февраль | Круглый стол для родителей (законных представителей) «Здоровый сон ребенка» | Сформировать представление родителей (законных представителей) о необходимости дневного сна для детей дошкольного возраста; правилах здорового засыпания. |
| март | Конкурс фотографий «Мой лучший рецепт здорового питания» | Помочь родителям (законным представителям) сформировать у детей привычку правильного питания. |
| апрель | День открытых дверей «Режимные моменты в детском саду» | Дать представления родителям (законным представителям) о правилах соблюдения режима дня для детей дошкольного возраста. |
| май | Итоговое анкетирование «Итоги работы клуба»Формирование альбома ЗЖО семьи «Желаю быть здоровым» | Анализ анкет родителей (законных представителей). Подведение итогов работы клуба «Здоровье»Прогноз на перспективу будущего года. |

ПРИЛОЖЕНИЕ

**Анкета для родителей «Добро пожаловать в клуб здоровья»**

1.Фамилия, имя, отчество.

2.Что беспокоит Вас в состоянии здоровья Вашего ребёнка?

3. Часто ли болеет Ваш ребёнок?

4. Причины болезни на Ваш взгляд: недостаточное физическое воспитание в семье, недостаточное физическое воспитание в детском саду, наследственность, предрасположенность (подчеркнуть).

 5. Какие какие профилактические мероприятия Вы проводите дома по предупреждению заболеваемости?

 6. Сколько времени проводит Ваш ребёнок на свежем воздухе в будни?

7. Сколько времени проводит Ваш ребёнок на свежем воздухе в выходные?

8. Какие закаливающие процедуры наиболее приемлемы для Вашего ребёнка:

облегчённая форма одежды на прогулке; облегчённая одежда в группе; обливание ног контрастной температуры водой; систематическое проветривание групп; хождение босиком; прогулка в любую погоду; интенсивное закаливание. (подчеркнуть)

9. Какие темы Вы хотели бы обсудить в рамках родительского клуба «Здоровье»

10. планируете ли Вы посещать родительский клуб «Здоровье!

**Практикум для родителей «Здоровье начинается с утренней гимнастики»**

**Задачи:** дать понятие родителям о необходимости в утренней гимнастики для ребенка;

познакомить родителей с комплексом утренней гимнастики;

помочь родителям самостоятельно подобрать упражнения для утренней гимнастики, подходящие для его семьи.

**Ход практикума:**

Демонстрация совместно с детьми комплекса утренней гимнастики в соответствии с планированием.

Предложить родителям продемонстрировать упражнения для утренней гимнастики, применяемую в их семье.

Совместно с родителями разучить упражнения для утренней гимнастики.

**Профилактика ОРВИ в демисезонный период**

При заболеваниях ОРВИ и гриппе поражаются органы дыхания, поэтому они и называются респираторными. Виновниками острых респираторных вирусных инфекций могут стать более трехсот разновидностей вирусов и бактерий. Наиболее часто причиной заболеваний являются вирусы гриппа, парагриппа, аденовирусы, риновирусы, респираторно-синцитиальные вирусы. Наиболее часто «простудные» заболевания отмечаются у детей со сниженным или ослабленным иммунитетом, а также у имеющих многочисленные контакты в детских дошкольных учреждениях.

**Профилактика гриппа и ОРВИ**

В период эпидемий необходимо:

—  соблюдать режимные моменты, не переутомляться, больше бывать на свежем воздухе, спать достаточное время и полноценно питаться;

— делать утреннюю гимнастику и обтирание прохладной водой, заниматься физкультурой;

— при заболевании родственников по возможности изолировать их в отдельную комнату;

—  тщательно мыть руки перед едой, по возвращении с улицы, а так же после пользования общими предметами, если в семье есть заболевший (огромная часть микробов передается через предметы общего пользования — перила в транспорте, продукты в супермаркетах и, конечно, денежные банкноты);

—  часто проветривать помещение и проводить влажную уборку, спать с открытой форточкой, но избегать сквозняков;

—  ограничить посещение многолюдных мест (театров, кино, супермаркетов) и массовых мероприятий, где из-за большого скопления народа вирус очень быстро распространяется;

—    в период эпидемии промывать нос и полоскать горло рекомендуется не реже 2-3 раз в сутки.

**Деловая игра «Съедобное – не съедобное»**

Цель: помочь родителям осознать важность правильного питания для ребенка в дошкольном возрасте.

1. Обмен семейным опытом (краткий рассказ родителей о традициях приема пищи)
2. Презентация «витамины вокруг нас»
3. Интерактив «Чем накормить малоежку»

**Консультация «Закаливание ребёнка в домашних условиях»**

1.Фотовыставка – презентация «Закаляемся дома».

2.Выступление инструктора физ воспитания.

 Здоровый, крепкий и развитый ребёнок. Как добиться этого? Что для этого делаем мы? Как укрепить здоровье детей, избежать болезней?

- Создание проблемной ситуации для родителей: “Как Вы считаете, кто такой здоровый человек? Ответы родителей.

 Итак, прежде всего, здоровый ребенок, если он и болеет, то очень редко и не тяжело. Он жизнерадостен и активен, доброжелательно относится к окружающим его людям – взрослым и детям. Развитие двигательных качеств, проходит гармонично. Нормальный, здоровый ребенок достаточно быстр, ловок и силен. Неблагоприятные погодные условия, редкая их смена, здоровому ребенку не страшны, т. к. он закален. Это «портрет» идеально здорового ребенка, какого в жизни встретишь не часто. Однако вырастить и воспитать ребенка близкого к идеалу – задача вполне посильная, всего лишь требуется: с раннего возраста научить ребенка заботиться о своем здоровье! Для этого нужно формировать навыки привычки здорового образа жизни в соответствии с возрастом.

Воспитатель предлагает поиграть в игру "Неоконченные предложения”

- У меня в руках мяч, он для нас будет эстафетной палочкой. Мы будем передавать его по кругу, и тот человек в чьи руки попал мяч, продолжает моё предложение. А предложение будет у нас одно для всех:

- “Мой ребёнок будет здоров, если будет…”.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет … каждый день делать гимнастику.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет … соблюдать правила личной гигиены.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет … заниматься физкультурой.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет … соблюдать режим дня.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет … правильно и во время питаться.

-А теперь я предлагаю Вам поделиться своим жизненным опытом: “Что нужно делать, чтобы быть здоровым?”. Ответы родителей.

Уважаемые родители. Помните, что здоровье ребенка в Ваших руках! Вам необходимо создать условия здорового образа жизни ребенка.

Некоторые правила закаливания ребенка

- Закаливающие процедуры окажутся гораздо эффективнее, если будут приносить удовольствие и вызывать веселый смех.

- Станьте примером для подражания.

- Начинайте закаливание ребенка в домашних условиях только в том случае, если он полностью здоров.

- Продолжительность процедур увеличивайте постепенно.

- Не допускайте переохлаждения ребенка.

- Процедуры должны проводиться систематически.

Если мы будем придерживаться основных правил закаливания ребенка в домашних условиях, мы сможем защитить ребенка от частых простуд и хронических заболеваний и плохого настроения. Не зря же говорят: в здоровом теле здоровый дух.

Свое слово хочу закончить известной притчей.

В одном доме жил мужчина. Вместе с ним жили его жена, престарелая больная мать и его дочь – взрослая девушка. Однажды поздно вечером, когда все уже спали, в дверь кто-то постучал. Хозяин встал и отворил дверь. На пороге дома стояли трое. «Как вас зовут?» – спросил хозяин. Ему ответили: «Нас зовут Здоровье, Богатство и Любовь. Пусти нас к себе в дом». Мужчина задумался: «Вы знаете, – сказал он, – у нас в доме только одно свободное место, а вас трое. Я пойду, посоветуюсь с домочадцами, кого из вас мы сможем принять в нашем доме». Больная мать предложила впустить Здоровье, юная дочь захотела впустить Любовь, а жена настаивала на том, чтобы в дом вошло Богатство. Женщины очень долго спорили между собой. Когда мужчина открыл дверь, за порогом уже ни кого не было…

 Желаю всем, чтобы в каждом доме было место и Здоровью, и Богатству, и Любви! Все в наших руках, стоит только захотеть…

**Форма подведения итогов работы клуба**

**Анкетирование родителей «Итоги года»**

1. Сколько раз Вы посетили занятия клуба «Здоровье»?

2. Что Вам понравилось больше всего?

3. Что на Ваш взгляд не хватает в клубных занятиях?

4. придерживаетесь ли Вы рекомендациям, которые получили, посещая семинары?

 5. Ваши предложения для работы клуба «Здоровье».

6. На какую оценку Вы бы оценили работу клуба?

7. Какие актуальные темы, на Ваш взгляд, Вы бы хотели освятить в следующем году?

литература

[https://nsportal.ru](https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/10/16/konsultatsiya-dlya-roditeley-profilaktika-grippa-i-0)

<https://infourok.ru>

«Подвижные игры в детском саду»