**Программа «Взаимодействие семьи и ДОУ в физическом**

**воспитании детей 5-6 лет»**

**Содержание**

 **1. Пояснительная записка к программе**

 **«Взаимодействия семьи и ДОУ в физическом воспитании детей 5-6 лет»**

 1.1.Актуальность проблемы

1.2.Основные подходы к определению и реализации роли родителей как субъектов дошкольного образования

 1.3. Проблемно- ориентированный анализ уровня взаимодействия семьи и ДОУ в физическом воспитании старших дошкольников.

1. **Программа взаимодействия семьи и ДОУ в физическом воспитании детей 5-6 лет.**

 **Семейный клуб «Здоровая семья»**

2.1Цель, задачи, принципы программы.

2.2 Содержание программы

2.3 Перспективно – тематическое планирование работы по взаимодействию семьи и ДОУ в физическом воспитании детей 5-6 лет.

2.5 Мониторинг взаимодействия семьи и ДОУ в физическом воспитании детей 5-6 лет.

**Библиография**

**Приложения**

**Паспорт программы «Взаимодействие семьи и ДОУ в физическом**

**воспитании детей 5-6 лет»**

|  |  |
| --- | --- |
| Название программы | «Взаимодействие семьи и ДОУ в физическом воспитании детей 5-6 лет» |
|  Автор программы | Русакова Светлана Витальевна, воспитатель Излучинского муниципального образовательного учреждения детский сад комбинированного вида «Сказка».юридический адрес: п.г.т. Излучинск ул. Школьная д.1факс/тел. 28-25-22. тел. сот. 50-76-01  |
| Актуальность программы | ***Актуальность*** данной программы связана с необходимостью оказания педагогической помощи родителям в физическом воспитании детей. Воспитание здорового ребенка является основной задачей дошкольного образовательного учреждения. В настоящее время стоит остро вопрос о состоянии здоровья детей, которое, к сожалению, не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Заболеваемость детей дошкольного возраста продолжает оставаться высокой и имеет тенденцию к увеличению. Особую тревогу вызывает физическое здоровье детей на этапе их подготовки к школе. Происходящие в государстве, обществе и образовании перемены предъявляют новые требования к характеру и качеству отношений дошкольного учреждения и семьи. Сегодня изменилось отношение государства к семье, стала другой и сама семья. Впервые в Законе «Об образовании» РФ сказано, что именно родители являются первыми педагогами своих детей, а дошкольное учреждение создается им в помощь. 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 здоровьесберегающего обучения и воспитания личности в условиях государственных образовательных учреждениях. Одним из условий успешного развития личности ребенка является успешное взаимодействие педагогов ДОУ и семьи, тесная взаимосвязь системы «Педагог – ребенок – родитель», согласованная работа всех служб дошкольного учреждения и семьи. |
| Значимость программы |  Возможность внедрения в образовательный процесс дошкольногообразовательного учреждения программы взаимодействия ДОУ и семьи в физическом воспитании детей 5-6 лет**.** |
|  Оригинальность программы  | Определяется эффективностью предлагаемых автором способов разрешения проблемы обеспечения взаимодействия семьи и ДОУ в физическом воспитании детей 5-6 лет, обоснованностью предлагаемых материалов, логичностью и последовательностью, научностью изложения |
| Цель программы |  Организация взаимодействия семьи и ДОУ в физическом воспитании детей 5- 6 лет, повышение уровня ознакомленности родителей, привлечение их к сотрудничеству в плане единых подходов в физическом воспитании ребенка |
| Задачи программы | Выработать линию взаимодействия физического воспитания старшего дошкольника в ДОУ и семье.2. Оказать квалифицированную консультативную и практическую помощь родителям по проблемам физического воспитания и развития ребенка.3. Формировать у ребенка чувство защищенности и внутренней свободы, доверия к окружающему социуму.4.Активизировать и обогатить воспитательные умения родителей, поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.  |
| Субъекты программы  | Педагоги – воспитанники- родители |
|  Основные направления работы | * *Просветительское* направлено на психолого – педагогическое просвещение родителей, повышение родительской ознакомленности по вопросам физического воспитания подрастающего поколения, пропаганду семейных ценностей, воспитание и сохранение семейных традиций, пропаганду знаний о здоровом образе жизни.
* *Практически – действенное*: направлено на развитие мотивации у родителей на выполнение общего, интересного дела. 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.
 |
|  Ожидаемые результаты. |  Появление интереса родителей к работе ДОУ, к физическому воспитанию детей, улучшению детско – родительских отношений.2. Повышение ознакомленности родителей по вопросам физического воспитания детей.3. Возрастание интереса к мероприятиям, проводимым в ДОУ, увеличение количества родителей – участников в совместных мероприятиях.4. Сохранение семейных ценностей и традиций.5.Повышение индекса здоровья воспитанников.6.Рост удовлетворенности родителей работой педагога и ДОУ в целом. |
| Форма работы  | Семейный клуб «Здоровая семья» |
| Методы  | * «Стена Творчества»
* Организация фотовыставок, детских работ Конкурсы среди родителей.
* «Родительская почта»,
* Совместные спортивные праздники и развлечения для детей и взрослых.
* Совместные досуги, тренинги, дни открытых дверей, консультации, круглые столы которые повышают компетентность
 |
| Методы изучения семьи: | Анкетирование, наблюдение за ребенком, беседы с родителями и детьми, мониторинг физической подготовленности воспитанников. |
| Результативность  | Анализ результатов реализации программы показал, что внедрение в практику работы программы – семейного клуба , с приоритетным направлением работы в области «Физическое воспитание», повысило качественные и количественные показатели. Обеспечило положительную динамику в физическом воспитании детей 5-6 лет; повысило мотивационную потребность, удовлетворенность родителей во взаимодействия семьи и ДОУ в вопросе физического воспитания.  |
| Технические средства Реализации программы | - аудиовизуальные: теле, видеоаппаратура, мультимедийная система, фотоаппарат.- Учебно – наглядные пособия: памятки, анкеты, буклеты, папки - передвижки, выставки (фотоколлажи, фото, рисунки, мнемотаблицы). |

**I. Пояснительная записка к программе**

**«Взаимодействия семьи и ДОУ в физическом воспитании детей 5-6 лет»**

**1.1Актуальность проблемы**

Дошкольное детство, является начальной ступенью в образовательной системе нашего государства. Именно в дошкольном детстве закладываются те основы всесторонне развитого ребенка, который затем шагает вверх по ступеням образования. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До семи лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируются характер, отношение к себе и окружающим.

В современной дошкольной педагогике в условиях модернизации системы Российского образования, приоритетными направлениями которой является, доступность, качество и эффективность происходят позитивные преобразования. ДОУ являясь открытой социальной системой, не может быть вне процессов обновления, которые влекут за собой повышение требований к качеству образовательных услуг по различным направлениям развития и воспитания ребенка.

 Ключевым вопросом государственной политики является существенное повышение качества жизни граждан России, все это отражено в национальной программе «Здоровое поколение XXI”, в Приоритетных национальных проектах.

Состояние здоровья детей дошкольного возраста является гарантом благополучия общества. Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных, гигиенических.

 Установлено, что наименее информированными о состоянии здоровья ребенка оказались родители. На втором месте — педагоги.

Очевидно, что отсутствие у родителей и педагогов полной информациио здоровье ребенка крайне опасно, так как создает ложное впечатление о благополучии, которого на самом деле нет. Поэтому одним из приоритетных направлений развития детских садов является создание условий для физического развития и укрепленияздоровья дошкольников, что обусловлено:

- Запросом государства – в Национальной доктрине образования (утвержденной Постановлением Правительства РФ от 04.10.2000.г. № 751) воспитание ЗОЖ рассматривается как одна из основных задач образования.

- Положениями Концепции модернизации российского образования до 2010 года, приоритетных направлений государственной политики в сфере образования.

- Приоритетным национальным проектом «Образование».

- Высокой заболеваемостью детей и взрослых, нередко переходящей в хронические болезни, обусловленные экологическими условиями (в частности своеобразные климатические условия северных территорий)

- Социальным запросом родителей, чьи дети посещают детский сад; родители которых считают, что необходимо уделять серьезное внимание физическому воспитанию своих детей, а также укреплению их здоровья.
 Очевидна значимость формирования у детей определенной базы знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанной потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.
 Проблема здоровья детей дошкольного возраста всегда находилась в центре внимания педагогов (И.А. Аршавский, Н.М. Амосов, Н.Г. Веселов, М.Я. Виленский, Н.П. Дубинин, Ю.П. Лисицин, В.П. Петленко), интерес к ней не ослабевает и сегодня, поскольку изменение социальных условий привело не только к пересмотру, но и существенному расхождению взглядов различных социальных институтов на цели и содержание физического и психического развития ребенка-дошкольника.

 В соответствии с законом Российской Федерации «Об образовании» и Типовым положением о дошкольном образовательном учреждении одной из важнейших задач, стоящих перед детским садом, является взаимодействие с семьей для обеспечения полноценного развития ребенка.

Как показывает практика, и подтверждают педагогические исследования, родители признают приоритет дошкольного учреждения в решении воспитательно-образовательных задач, но не считают нужным участвовать в педагогическом процессе. Педагоги недооценивают роль семьи и не стремятся объединить с родителями усилия для развития и воспитания детей, поэтому не налаживают надлежащим образом обратную связь, не используют в полной мере влияние семьи на воспитание ребенка.

Возникли следующие противоречиямежду:

* Возросшей потребностью общества в воспитании здорового общества и недостаточной разработанностью теоретического аспекта и направлений по данной проблеме, начиная с дошкольного детства;
* Необходимостью изучения и обоснования физического воспитания старших дошкольников в дошкольной педагогике и образовательной практике и отсутствием теоретических оснований построения программы взаимодействия ДОУ и родителей по данной проблеме;
* Возможностью разработки и внедрения программы взаимодействия ДОУ и семьи в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста и отсутствием методико-технологического обеспечения данного процесса в дошкольном образовательном учреждении.

**1.2. Социально – психологический ракурс педагогических взаимодействий**

Несколько вариантов межличностных взаимодействий

1. Сотрудничество – активная помощь друг другу, может осуществляться одновременно или последовательно для взаимодействующих сторон.
2. Однонаправленное содействие – активные действия одной стороны и принятие процесса деятельности другой без активного включения в общую работу.
3. Уклонение от взаимодействия – обе стороны избегают ситуаций, предполагающих участие в совместной деятельности.
4. Однонаправленное противодействие – одна из сторн достаточно активно препятствует достижению цели, что может проявляться в явной или скрытой форме.
5. Компромиссное воздействие – стороны в зависимости от ситуации склонны к частичному, ограниченному взаимодействию.
6. Противоборство – обе стороны активно препятствуют друг другу и достижению цели деятельности (выраженная конфликтная форма взаимодействия)

 **Сотрудничество** - это активная помощь друг другу, может осуществляться одновременно или последовательно для взаимодействующих сторон. Общение "на равных", где никому не принадлежит привилегия указывать, контролировать, оценивать.

**Признаки данного типа взаимодействия (сотрудничества)**

* Соприсутствие участников деятельности во времени и пространстве – педагог и воспитанники всегда объединены пространством и временем непосредственного общения на каком – либо мероприятии.
* Наличие единой цели и общей для всех мотивации.
* Наличие органов организации и руководства (делегирование полномочий контролирующих и организующих)
* Разделение процесса деятельности между участниками и согласованность индивидуальных операций участников для получения конечного продукта. Участники деятельности имеют представление о том, что именно, с кем и в какой последовательности должен каждый из них делать при реализации общей для всех задачи.
* Возникновение в процессе деятельности межличностных отношений.

Критерием межличностных отношений, способствующих продуктивному сотрудничеству становится «высокая удовлетворенность партнеров результатом и, главное, процессом взаимодействия, когда каждый из них оказался на высоте требований другого и не требует специальных усилий для установления взаимопонимания» [ 25 ]

* Получение единого конечного результата (продукта) совместной деятельности. Ближайший результат (занятие, итоговое мероприятие) и отдаленный результат.

 Основу взаимодействия в образовании образуют проективные педагогические задачи, нацеленные на создание условий, в которых воспитанник имеет возможность выявить и реализовать интерес к познанию, освоить различные формы (индивидуальные и совместные) непосредственно – образовательной деятельности, сделать познание привычной и осознаваемой потребностью, необходимой для самоактуализации, саморазвития, оптимальной адаптации в обществе.

**Таким образом**,актуальность физического воспитания детей старшего дошкольного возраста средствами взаимодействия ДОУ и родителей обусловлена возросшими требованиями общества, социальным заказом государства, направлена на воспитание здорового человека, полноценного, успешного члена общества. А также недостаточной теоретической и практической разработанностью проблемой взаимодействия семьи и ДОУ в физическом воспитании детей 5-6 лет.

 Это обусловило необходимость поиска решения проблем взаимодействия дошкольного образовательного учреждения с семьей, создания условий для повышения педагогической культуры родителей.

.

**II. ПРОГРАММА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СЕМЬИ И ДОУ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ**

**Семейный клуб «Здоровая семья»**

**Программа** направлена на взаимодействие семьи и ДОУ в целях повышения физической воспитанности родителей и их детей.

Актуальность данной программы связана с необходимостью оказания педагогической помощи родителям в физическом воспитании детей. Воспитание здорового ребенка является основной задачей дошкольного образовательного учреждения. Зачастую родители, занятые работой, с одной стороны, не могут дать положительный личный пример здорового образа жизни, а с другой не противостоят отрицательным внешним явлениям. В этой ситуации и возрастает роль образовательного учреждения как ведущего звена в организации образовательной работы с детьми и их родителями. И тогда приоритетной задачей становится взаимодействие семьи и ДОУ в физическом воспитании старшего дошкольника.

Проблема воспитания здорового ребенка была и остается наиболее актуальной в практике общественного и семейного, и чаще дошкольного воспитания, и требует нового поиска эффективных средств для ее решения.

Программа предусматривает обучение родителей в совместной деятельности: на занятиях с детьми, тренингах, мастер классах, которое направлено на формирование здорового образа жизни в семье и педагогической просвещенности родителей в физическом воспитании с учетом возрастных особенностей детей.

Наиболее приемлемой **формой** организации предлагается семейный **клуб**  **«Здоровая семья»**

 Схема взаимодействия «Педагог – Ребенок – Родитель»

**2.1 ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:** организация взаимодействия семьи и ДОУ в физическом воспитании детей 5- 6 лет, повышение уровня ознакомленности родителей, привлечение их к сотрудничеству в плане единых подходов в физическом воспитании ребенка

 **ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**:

1. Выработать линию взаимодействия физического воспитания старшего дошкольника в ДОУ и семье.

2. Оказать квалифицированную консультативную и практическую помощь родителям по проблемам физического воспитания и развития ребенка.

3. Формировать у ребенка чувство защищенности и внутренней свободы, доверия к окружающему социуму.

4.Активизировать и обогатить воспитательные умения родителей, поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.

**ПРИНЦИПЫ ПРОГРАММЫ**

* Целенаправленность, систематичность, плановость:
* Дифференцированный подход к взаимодействию с родителями с учетом многоаспектной специфики каждой семьи;
* Доброжелательность, открытость

**МЕТОДЫ** изучения семьи: анкетирование, наблюдение за ребенком, беседы с родителями и детьми, мониторинг физической подготовленности воспитанников.

**ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ**

- *просветительское:* направлено на психолого – педагогическое просвещение родителей, повышение родительской ознакомленности по вопросам физического воспитания подрастающего поколения, пропаганду семейных ценностей, воспитание и сохранение семейных традиций, пропаганду знаний о здоровом образе жизни.

- *практически – действенное*: направлено на развитие мотивации у родителей на выполнение общего, интересного дела. 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.

**СУБЪЕКТЫ ПРОГРАММЫ**  родители – дошкольники 5-6 лет – педагоги.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ПРОГРАММЫ:**Возможность внедрения в образовательный процесс дошкольногообразовательного учреждения программы взаимодействия ДОУ и семьи в физическом воспитании детей 5-6 лет**.**

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

1. Появление интереса родителей к работе ДОУ, к физическому воспитанию детей, улучшению детско – родительских отношений.

2. Повышение ознакомленности родителей по вопросам физического воспитания детей.

3. Возрастание интереса к мероприятиям, проводимым в ДОУ, увеличение количества родителей – участников в совместных мероприятиях.

4. Сохранение семейных ценностей и традиций.

5.Повышение индекса здоровья воспитанников.

6.Рост удовлетворенности родителей работой педагога и ДОУ в целом.

**ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**:

- аудиовизуальные: теле, видеоаппаратура, мультимедийная система, фотоаппарат.

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

**2.2 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Систематическое и разностороннее педагогическое просвещение родителей по вопросам физического воспитания детей предусматривает ознакомление их как с основами теоретических знаний, так и с практикой работы с детьми.

**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, а также освещает все стороны физического развития и воспитания ребенка.

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

 Повышение родительской компетентности по программе физического воспитания предполагает раскрыть прочность ценностных ориентаций, показать значимость таких качеств, как выдержка, наблюдательность, уважение к ребенку, овладеть знаниями о семье, о ее воспитательном потенциале.

 **Содержание программы** способствует осознание родителями особенностей их взаимоотношения с детьми, формированию мотивации к их изменению, поиску и апробированию новых способов детско – родительских отношений.

 Пропаганда семейных ценностей и традиций поможет родителям узнать особенности и традиции других семей, стили семейных отношений, а ребенку узнать историю своей семьи.

 Пропаганда знаний по психологии повысит психологическую культуру родителей, даст информацию об актуальном состоянии развития ребенка и возможных проблемах, которые могут возникнуть в будущем.

 Воспитательный процесс – целостная динамическая система, направленная на достижение взаимодействия взрослого и ребенка для развития личности воспитанника, путем приобщения его к миру человеческой культуры.

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.

 Сотрудничество ДОУ с семьей - это взаимодействие педагогов с родителями, оно направлено на обеспечение единства и согласованности воспитательных воздействий.

Форма взаимодействия семьи и ДОУ наполняется новым содержанием: родители становятся участниками педагогического процесса, они введены внутрь этого процесса.

Создание в дошкольном учреждении коллектива единомышленников – родителей и педагогов, ориентированных на личностный рост воспитанников, - позволит успешно решать детские проблемы и готовиться к будущим достижениям выпускников ДОУ в школе. Вызвать интерес родителей к познанию самих себя и детей, поддержать их в развитии социально – культурной компетенции, в области физического воспитания, предотвратить различные конфликтные ситуации в семье – все это достигается тем, что в содержание программы включаются следующие формы работы с семьей.

* Создание клуба «Здоровая семья»
* Создание в ДОУ «стенда Творчества», который дает возможность выставлять семейные рисунки, фотографии, мнемотаблицы, коллажи и т. д.
* Организация фотовыставок, детских работ из различных материалов по теме физического воспитания.
* Конкурсы среди родителей.
* «Родительская почта», которая предоставляет всем членам семьи возможность высказать замечания, предложения, обратиться за помощью к конкретному специалисту.
* Совместные спортивные праздники и развлечения для детей и взрослых.
* Совместные досуги, тренинги, дни открытых дверей, консультации, круглые столы которые повышают компетентность родителей, вселяют уверенность в свои силы, сплачивают коллектив родителей.

**2.3 Перспективное планирование работы семейного клуба**

**«Здоровая семья»**

Таблица 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| сроки | Направление деятельности | Цель  | Формы работы |
|  СентябрьТема:«Здоровый ребенок – здоровая семья»  |  Организацияродительского клуба «Здоровая семья». |  Определить задачи, и направления работы клуба. |  Круглый стол |
|  «Здоровье без лекарств» консультация старшей медицинской сестры .  | Профилактика ранних заболева­ний, повышение родительской компетентности в вопросах охраны здоровья детей. |  Папка - передвижка |
| Памятка родителям о закаливании детей в семье. | Повышение родительской компетентности в области здоровьесберегающих технологий. | Информационный лист |
| октябрь Тема:«Здоровый ребенок - здоровая семья» |  «Вот и стали мы на год взрослей»Психолог, физ.работник, воспитатель. |  Ознакомление родителей с возрастными физическими показателям и психическими особенностями детей 5-6 лет. |  Круглый стол |
|  Презентация «Здоровый образ семьи» (родители) | Пропаганда здорового образа жизни семьи. | Практикум  |
| Стенгазета, коллаж «В здоровом теле – здоровый дух» |  Развивать творческую инициативу родителей в совместном творчестве с детьми. | Конкурс стенгазет, коллажей. |
| «Все о прививках» Медсестра  |  Повышение родительской компетентности о профилактике заболеваний | Памятка |
|  «День открытых дверей» совместное физкультурное занятие   |  Информировать родителей о состоянии работы по физическому воспитанию в ДОУ, наглядно показать методы и приемы работы с детьми на физкультурном занятии. | Открытое физкультурное занятие  |
| ноябрь | «Как исправить нарушение осанки ребенка»  |  Познакомить родителей с профилактикой сколиоза. | Рекомендации  |
| Физкультурный праздник совместно с родителями в «Папа, мама, я – спортивная семья».  | Повышение двигательной активности детей и их родителей. Установление эмоционального контакта между педагогами, детьми и родителями, улучшение детско-родительских отношений. |  Спортивные соревнования между детьми и родителями  |
|    | Мастер класс для родителей «Лечебная гимнастика. Массаж» в игровой форме.(Воспитатель по физкультуре, медицинская сестра) | Повышение родительской компетентности в области здоровьесберегающих технологий. Самостоятельное применение игровых элементов дыхательной гимнастики и самомассажа. | Тренинг |
|  « Как стать Неболейкой »(Воспитатели и родители, мед. работник) | Повысить интерес родителей к нетрадиционным методам оздоровления детей. Русские народные подвижные игры – средство для профилактики простудных заболеваний. | Викторина Вечер вопросов и ответов |
| Декабрь Тема:«Вместе с папой, вместе с мамой | «Город мастеров»Постройка снежного городка на территории ДОУ силами родителей и детей, педагогов.  | Обеспечить достаточную двигательную активность детей на прогулках.Проведение совместных с родителями мероприятий на свежем воздухе. |  Мастер - класс |
| Проведение спортивного досуга с родителями и детьми на территории снежного городка «Веселые старты» |  Создать положительный эмоциональный настрой на занятия физкультурой, спортивными играми на воздухе. . |  Спортивные соревнования |
| Консультация для родителей ««Активный детский отдых зимой» » (воспитатели) | Познакомить родителей с мероприятиями, проводимыми в ДОУ, повышающими двигательную активность детей  |  Консультация  |
| Открытый просмотр для родителей групп закаливающих процедур после сна. (воспитатели)  | Ознакомить родителей с закаливающими процедурами в ДОУ. Показать систему работы ДОУ в вопросах закаливания воспитанников и по возможности внедрить его в домашнее воспитание. |  Открытый просмотр |
| Январь «Семейный спортивный досуг» | «Неделя здоровья»Совместный семейный отдых.  Поход на территорию поселкового снежного городка. | Обеспечить достаточную двигательную активность в период новогодних каникул.Создать положительный эмоциональный настрой на занятия физкультурой, спортивными играми на воздухе.  |  Мини- поход  |
| «Коляда, коляда» празднование рождестваВоспитатели и родители, муз. работники, администрация. | Приобщение к народным традициям детей и их родителей.  |  Развлечение  |
|  «Сохранение психического здоровья ребенка залог здоровья физического»Психолог  | Нацелить родителей на адекватное восприятие поведения своего ребенка, оценки его личностных качеств. |  Консультация  |
| Фотовыставка спортивных достижений воспитанников группы( родители) |  Наглядно показать успехи детей, заинтересовать и привлечь в клуб незадействованных родителей. | Фотовыставка  |
| Февраль«Семейный спортивный досуг» | «Что такое аномальное развитие» | Психолого – педагогическое просвещение родителей.  | Памятка |
|  Смотр строя и песни «День Защитника Отечества»Физ.работники, воспитатели , муз. руководители, воспитатели) | Установление эмоционального контакта между педагогами, родителями и детьми, воспитание патриотизма и гражданственности. |  Музыкально спортивное соревнование между детьми и родителями старших групп. |
| Фотовыставка «Лучше папы друга нет!» семейный и спортивный досуг  |  Наглядно показать преимущества семейного досуга.  |   Фотовыставка  |
| МартАпрель  | Консультация для родителей в рамках работы Круглого стола«ЛФК для мам , пап и их детей»Мед. работник, физ. рук. |  Наглядно показать способы и приемы профилактики простудных заболеваний и заболеваний костно-мышечной системы. |  Практикум  |
| Конкурс коллажей «Пища- залог здоровья»(Родители, воспитатели)Дегустация блюд приготовленных родителями и детьми. | Показать наглядно детям, что здоровая пища – это вкусная пища (изготовление блюд здоровой пищи) | Приобщать детей и родителей к приготовлению и употреблению здоровой пищи. Чаепитие в группах с воспитанниками и детьми. |
| «Спорт и Я !»Журнал для родителей.(Воспитатели) | Информирование родителей о способах достижения хорошей физической формы. | Рекомендации для родителей |
| «День Нептуна» бассейн | Освоение новых форм и методов физического воспитания в семье: совместный досуг в бассейне | Совместное с родителями спортивное развлечение в бассейне |
| День открытых дверей для воспитанников старшего дошкольного возраста.Посещение занятий по физкультуре, плаванию.(Физ. работники, воспитатели) | Наглядно показать способы и методы овладения теми или иными навыками детьми в области физического воспитания, их применения в домашних условиях. | Открытый просмотр педагогических мероприятий |
| Родительская конференция«Здоровая семья – сильное государство» отчет о работе семейного клуба «Здоровая семья» | Выявить эффективность и подвести итоги программы «Здоровая семья» в планах единого подхода в физическом воспитании ребенка.Подведение итогов работы клуба. | Конференция |
|  |  |  |

**2.4 МОНИТОРИНГ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СЕМЬИ И ДОУ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ**

Подведение итогов реализации программы взаимодействия семьи и ДОУ - семейный клуб «Здоровая семья» проходит в форме «Родительской конференции», цель которой:

1. Выявить эффективность и подвести итоги программы «Здоровая семья» в планах единого подхода в физическом воспитании ребенка.

2.Выявить противоречия, возникающие при реализации программы «Здоровая семья», в плане единых подходов в физическом воспитании ребенка.

3.Определить новые формы и методы взаимодействия системы «Здоровая семья» в плане единых подходов в физическом воспитании ребенка.

Таблица 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Деятельность  | Вид деятельности | Ожидаемый результат |
| Диагностическая | Наблюдение, анкетирование, устные и письменные опросы педагогов, родителей и детей, диагностика физической подготовленности детей | Выявить педагогические методы и формы работы педагогов в системе «Педагог - ребенок – родитель» |
| Контрольная  | текущая | Определить пути активизации родителей в образовательном процессе. |
| Аналитическая  | Текущая, предварительная | Выявить факторы, способствующие (препятствующие) совместной деятельности в системе «Педагог – ребенок – родитель» |
| Информационная  | Внутренняя, тематическая | Корректировать план взаимодействия в системе «Педагог – ребенок – родитель» с целью активации родителей в воспитательно- образовательном процессе. |

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**Анкета для родителей «Физическое воспитание детей»**

Цель: выявить уровень знаний родителей о физическом воспитании ребенка.

1. Что вы понимаете под термином физическое воспитание ребенка?
2. Кто должен воспитывать физическую культуру ребенка?

Родители,

Педагогический коллектив ДОУ

Совместное воспитание семьи и ДОУ

1. Какое место занимает спорт в вашей жизни, в жизни вашей семьи?
2. Как часто Вы и ваши дети занимаются физической культурой и спортом?

Регулярно

Иногда

Совсем не занимаюсь

1. Проводите ли вы закаливающие процедуры?
2. Имеете ли Вы вредные привычки?
3. Проводятся ли совместные мероприятия в ДОУ между родителями и воспитателями по физическому воспитанию?
4. Какие формы работы физического воспитания старших дошкольников Вы могли предложить, организовать, принять участие.
5. Какую методическую помощь вы хотели бы получать по вопросам физического воспитания.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

**Анкета для родителей на тему**

**«Закаливание и здоровый образ жизни в семье и ДОУ»**

Целью анкетирования является выявление мнения родителей о применении здоровьесберегающих технологий в ДОУ и семье; что родители знают и думают о здоровье своих детей.

1. Ваш ребенок часто болеет?
2. Каковы причины заболеваний?
3. Были ли случаи выписки детей с остаточными явлениями?
4. Знаете ли вы физические показатели, по которым должен развиваться ребенок в ДОУ и в семье?
5. Согласны ли вы заниматься закаливанием в связи и с рядом причин?
6. Какой вид закаливания вы считаете не приемлемым в ДОУ?
7. Как Вы считаете, какую и каким образом, для эффективности закаливающих мероприятий в детском саду и дома нужно вести работу…
8. Будете ли Вы проводить своим детям закаливающие процедуры дома?
9. Эффективные на Ваш взгляд методы закаливания?
10. Знаете ли Вы как укрепить здоровье Вашего ребенка дома?
11. Нужна, ли Вам помощь дошкольного учреждения в вопросах физического воспитания детей?
12. Ваши пожелания и предложения по организации закаливающих мероприятий?

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

**Анкета для воспитателей**

**Цель:** выявили уровень компетентности и отношение педагогов к теме «Взаимодействие семьи и ДОУ»

1. Как Вы оцениваете здоровье детей в вашей группе на данный момент
* Высокий уровень
* Средний уровень
* Низкий уровень
1. Что вы подразумеваете под термином «Взаимодействие семьи и ДОУ».
2. Что вы понимаете под формулировкой «Физическое развитие» и «Физическое воспитание».
3. Какие бы вы хотели получить консультации по проблеме взаимодействия семьи и ДОУ.
4. Консультации, каких специалистов требуются Вам, для повышения уровня компетентности в вопросах физического воспитания дошкольников?
5. Какие Вы предложите формы сотрудничества семьи и ДОУ по физическому воспитанию старших дошкольников

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

**Анкета «Показатели удовлетворенности работой родительского клуба**

**«Здоровая семья»»**

* 1. Удовлетворены ли Вы отношением воспитателя к вашему ребенку?
	2. Удовлетворены ли Вы отношением к ребенку других детей?
	3. Удовлетворены ли Вы взаимоотношениями воспитателей с родителями?
	4. Удовлетворены ли Вы работой клуба «Здоровая семья»?
	5. Улучшились ли Ваши взаимоотношения с ребенком?
	6. Позволили ли мероприятия, проведенные в рамках работы клуба, росту Вашей ознакомленности в физическом воспитании детей.
	7. Какие мероприятия Вам понравились больше всего?
	8. Какие мероприятия Вы могли бы предложить для улучшения работы клуба?
	9. Будете ли Вы участвовать в работе клуба в новом учебном году?
	10. Какую тематику работы клуба Вы можете предложить?

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

**Круглый стол**

 **на тему "Здоровье дошкольников"**

***Цель:*  организация семейного клуба «Здоровая семья»**

*Задачи*:

1.Познакомить родителей с особенностями физического развития дошкольников5-6 лет;

2.Проинформировать родителей о результатах диагностики физических способностей детей 5 - 6 .

3.Запланировать совместные с родителями педагогические мероприятия для работы клуба.

***Оформление:***

на слайде цитата Л. Кьюби: **“Здоровье - это возможность возможностей. Штурмуйте каждую проблему с энтузиазмом, как если бы от этого зависела Ваша жизнь".**

*Вопросы обсуждения*

Что нужно знать родителям о физиологии дошкольников?

Формирование убеждения о пользе здорового образа жизни и о здоровье как самой главной ценности.

Пути решения данной проблемы.

*Вступительное слово воспитателя.*

Что более ценным является для человека - богатство или слава, один из древних философов ответил, что ни богатство, ни слава не делает человека счастливым.

Здоровый нищий счастливее больного, но богатого короля.

Самое драгоценное, что есть у человека - это здоровье. С этим трудно не согласиться. Но в последнее время состояние здоровья у детей вызывает большую тревогу. А ведь хорошее самочувствие у ребёнка - важное условие успешного усвоения им школьной программы. Необходимо помнить, что бережное отношение к своему здоровью, а соответственно и ориентация на здоровый образ жизни не появляются у детей сами собой, а формируется в результате целенаправленного воздействия со стороны детского сада и семьи.

Тема работы нашего круглого стола важна и актуальна. Мы живем в 21 веке, который уже назвали веком максимальных скоростей и нагрузок.

И это высказывание нельзя подвергать сомнению. Новый век, технический и научный прогресс требуют от любого человека колоссальных нагрузок и усилий. Как с этим можно справиться? Только при помощи ежедневной и постоянной работы над собой.

Родители должны помнить о том, что возраст 5-6 лет нуждается в постоянной поддержке функциональной активности.

У детей в дошкольном возрасте легче формируется способность к длительной целенаправленной деятельности как умственной, так и к физической.

По мнению физиологов, в эти годы полезно развивать выносливость детей, особенно к циклическим нагрузкам, требующим длительного выполнения.

Родители должны помнить, что физические нагрузки нужны детям еще и потому, что в этом возрасте регулирующие системы детского организма весьма незрелые. В первую очередь это эндокринная и нервная системы. Любое серьезное напряжение детского организма может вызвать активную перестройку работы всех органов и систем. Цена адаптации к новым условиям колоссальна.

Чем лучше здоровье, тем лучше уровень усвоения знаний.

*Анализ анкетирования родителей по темам* **«Закаливание и здоровый образ жизни в семье и ДОУ», «Физическое воспитание детей»**

*Полезные советы на каждый день.*

* Самое главное - сохранить физическое и психическое здоровье ребенка.
* Разговаривайте со своим ребенком о необходимости беречь собственное здоровье.
* Собственным примером демонстрируйте своему ребенку уважительное отношение к собственному здоровью.
* Не позволяйте ему выполнять режим дня от случая к случаю.
* Если ребенок болен, но протекание болезни позволяет ему делать зарядку и он этого хочет - не препятствуйте ему.
* Посещайте вместе с ним спортивные мероприятия и праздники, особенно детские.
* Бывайте вместе с ним на воздухе, участвуйте в его играх и забавах.
* Дарите ребенку подарки, которые будут способствовать сохранению его здоровья.
* Не смейтесь над ребенком, если он выполняет какое-то упражнение не так.
* Приветствуйте его общение со сверстниками, которые занимаются спортом.
* Не ждите, что здоровье само придет к вам. Идите вместе со своим ребенком ему навстречу!

***Подведение итогов*** *работы круглого стола.* Подвести родителей к пониманию значимости сохранения и укрепления здоровья детей совместными усилиями семьи и ДОУ.

Планирование мероприятий для формирования среди дошкольников положительной мотивации для занятий физкультурой и спортом (Письменный опрос).

Выбрать название семейного клуба, девиз, эмблему. Путем голосования выбрать кандидатуру председателя и секретаря семейного клуба. Огласить результаты письменного опроса.

Уважаемые родители, спасибо вам за работу. Наше собрание хочется закончить четверостишием:

Добрый день!

Ну а что это значит?

Значит, день был по-доброму начат,

Значит, день принесёт и удачу,

И здоровье, и радость нам всем!

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

**Памятка для воспитателей по организации взаимодействия семьи и ДОУ.**

1. Личность воспитанника формируется под влиянием семьи, товарищей, окружающих взрослых людей, общественных организаций, коллектива и т. д. Среди этих многообразных влияний немалая роль принадлежит и личности воспитателя, однако воспитатель всегда должен помнить и о других сферах воспитательного воздействия. Очень важно, чтобы требования, исходящие от них и от воспитателя, были едиными и не противоречили одно другому.
2. Огромная роль в формировании личности принадлежит семье. Интимность отношений, индивидуальность воздействий, неповторимость подходов к воспитанию в сочетании с глубоким учетом особенностей детей, которых родители знают значительно лучше воспитателей, никакими другими педагогическими воздействиями заменить нельзя. Недаром большинство педагогов согласны с формулой - по-настоящему в человеке воспитано лишь то, что воспитано в семье. Отсюда требование поддерживать и укреплять связь с семьей, опираться на нее при решении всех воспитательных задач, тщательно согласовывать воспитательные действия. Проверенное средство связи ДОУ с семьей - нетрадиционные взаимодействия семьи и дошкольного образовательного учреждения . Педагогически правильное ведение этих мероприятий позволяет эффективно координировать усилия родителей и воспитателей.
3. Воспитатель должен быть воспитан сам. У педагогов и родителей нет иного пути, как культивировать у себя те качества, которые они хотели бы прививать своим детям.
4. В практике воспитания нередко возникают конфликтные ситуации, когда воспитатели не соглашаются с деятельностью семьи или, напротив, семья отрицательно относится к требованиям воспитателей. Часто родители сводят на нет усилия педагогов, заласкивая, занеживая своих детей, воспитывая у них потребительскую психологию. Устранять недоразумения следует, опираясь не на то, что разобщает, а на то, что соединяет все воспитательные усилия.
5. Бывает, что воспитатель не согласен с мнением коллектива, общественных организаций, критикует поступки и действия других воспитателей и т. п. Все это не может не отражаться отрицательно на формировании взглядов и убеждений личности. Поэтому воспитателям надо всегда помнить о необходимости поддерживать разумные требования друг друга, бережно относиться к авторитету коллектива.
6. Практическая реализация внедрения нетрадиционных форм взаимодействия ДОУ с родителями требует создания единой системы воспитания на занятиях. Систематичность процесса воспитания обеспечивается соблюдением преемственности и последовательности в формировании черт личности. В воспитательной работе следует опираться на приобретенные ранее положительные качества, нормы поведения. Постепенно и нормы, и средства педагогического воздействия должны усложняться. Воспитатели следят за соблюдением этого требования в семье, консультируя родителей.

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

**Памятка для родителей о правилах поведения на педагогических мероприятиях.**

* на протяжении всего занятия выступать в разных ролях – партнера, помощника и тренера;
* контролировать поведение ребенка без угроз и сравнения с другими детьми;
* принимать дошкольника таким, какой он есть, независимо от его способностей, достоинств и недостатков;
* быть естественными, открытыми, раскрепощенными;
* не допускать критических высказываний в адрес других участников.

ПРИЛОЖЕНИЕ 8

**Конспект совместного физкультурного занятия
"Вместе с мамой, вместе с папой" для детей старшей группы и их родителей**

Задачи:

* помочь родителям и дошкольникам ощутить радость от совместной двигательно-игровой деятельности;
* способствовать развитию у родителей и детей умения настраиваться друг на друга, чувствовать партнера в совместной двигательно-игровой деятельности;
* развивать у дошкольников ориентировку в пространстве, силу, ловкость, смелость;
* стимулировать развитие внимания, памяти, мышления, речи и воображения.

Ход занятия:

Инструктор*(перед входом в зал)*:

Здравствуйте,ребята! Сегодня мы с вами отправимся в путешествие на лесную полянку. Но на чем мы поедем?

*(Предложения детей.)*

Инструктор:Вот автобус наш бежит.

И гудит он, и шумит.

Шофер Игорь в нем сидит,

Ловко он рулем вертит: би-би-би.

*(Инструктор с воспитанниками входят в зал, здороваются с гостями.*

*Родители находятся в другой части помещения и стоят спиной к детям.)*

Инструктор:Ребята, посмотрите внимательно. Кто там стоит? Узнали?Атеперь подбегите и за руки возьмите каждый свою маму или своего папу.

*(Мамы и папы поворачиваются к подбежавшим детям, обнимают их.)*

Инструктор:Дружно заруки возьмитесь,

Друг за другом парами становитесь.

*(Все выстраиваются парами: ребенок – родитель. Путешествие продолжается.)*

Инструктор: Детки, становитесь своим родителям на ноги и таким необычным способом поедем дальше.
Мы с вами приехали в лес. Но полянка грустная: нет солнышка. Давайте его позовем!

*(Звучит музыка леса.)*

Все хором:Солнышко-солнышко,

Посвети немножко.

Выйдут детки погулять,

Выйдут детки поиграть.

Инструктор:Появилось солнышко, поют птички. Ребята, какое у вас настроение? Улыбнитесь друг другу.

**Основная часть**

Инструктор: А теперь я буду показывать карточки с заданиями, а вы – их выполнять. В лесу растут высокие деревья. Давайте постараемся дотянуться до их макушки. В этом вам будут помогать ваши мамы и папы.

**Упражнение "Высокие деревья"**

Ребенок и взрослый стоят лицом друг к другу, взявшись за руки, ноги на ширине плеч. Поднимают руки через стороны вверх, встают на носки (взрослый потягивает руки ребенка вверх). Упражнение выполняется четыре раза.

Инструктор:Из-за высоких деревьев показался медведь. Подрасти мы подросли, но ведь нужно быть и сильными!

**Упражнение "Мы сильные!"**

Ребенок и взрослый стоят лицом друг к другу, выставив одну ногу вперед, руки согнуты в локтях перед грудью, опора на ладони. Ребенок выпрямляет руки в локтях, взрослый прижимает к груди и наоборот.

Инструктор:Молодцы! Все справились с заданием. Вот мы шли, шли и к речке пришли. А кто в речке плавает? Конечно рыбки. Предлагаю вам превратиться на время в рыбок.

**Упражнение** **"Рыбки"**

Взрослый стоит, расставив ноги в стороны, ребенок лежит на животе между его ног, вытянув руки вперед. Взрослый наклоняется вперед, берет ребенка за кисти рук, приподнимает его и возвращается в исходное положение.

Инструктор:Молодцы! Какие замечательные получились рыбки! А сейчас нам нужно высохнуть и погреться на солнышке. Продолжим выполнять упражнения? Давайте посмотрим, что у нас справа-слева.

**Упражнение** **"Мы гибкие!"**

Взрослый и ребенок сидят на полу, ноги в стороны, ребенок спиной к взрослому. Поднять руки вверх, наклон клевой (правой) ноге.

Инструктор:Молодцы! Ой, зайчонок проскакал! А зайчата тоже очень любят играть со своими мамами.
Давайте и мы превратимся в зайчат и немного повеселимся, попрыгаем и поиграем.

**Упражнение** **"Мы играем!"**

Взрослый и ребенок стоят лицом друг к другу, взявшись за руки, ноги на ширине плеч. Ребенок приседает, взрослый стоит и затем наоборот.

**Упражнение** **"Мы веселимся"**

Взрослый сидит на полу, вытянув вперед разведенные в стороны ноги. Ребенок стоит между ног родителя и держит его за руки. Затем ребенок подпрыгивает, а родитель в это время соединяет свои ноги.

Инструктор:Ребята, в лесу растут не только высокие деревья, но и низкие. Давайте их сравним.

**Упражнение "Высокие и низкие деревья"**

Дошкольники идут на носках, руки вверх, а взрослые, встав позади, берут их за вытянутые руки. Затем дети идут "гуськом", родители держат их за талию.

Инструктор: В лесу могут встретиться препятствия, например упавшие деревья. Под ними можно пролезть, а другие можно перешагнуть.

**Упражнение "Препятствие"**

Взрослый в роли помощника помогает сделать упражнение: наклоняется, касаясь руками пола, а ребенок проползает на четвереньках под "мостиком". Затем взрослый ложится на живот, а ребенок перешагивает через него. При этом педагог не дает инструкции дошкольнику. Он сам принимает решение – пролезть ему или перешагнуть.

Инструктор: Молодцы! Препятствия преодолели, путь у нас свободен. Можно весело скакать, взявшись за руки. А теперь замедлим ход, шагом пойдем. Вот мы и пришли на лесную полянку. Посмотрите, какие деревья растут в лесу? *(Показывает картинки.)*

Дети: Ели, сосны, березы, тополя, рябины, дубы...

Инструктор:Что можно всегда найти под елкой?

Дети: Шишки*.*

Инструктор:Давайте соберем шишки, но необычным способом – не руками, а ножками.

**Упражнение "Собираем шишки"**

Взрослый и ребенок держатся за руки. На полу разбросаны шишки. Ребенок пальчиками стопы захватывает шишку, поднимает согнутую ногу вверх и отдает ее взрослому, который кладет шишку в корзину.

Инструктор: Молодцы! Все справились с заданием. Какие птички живут в лесу, вы знаете? Поиграем в игру.

**Игра "Птички в гнездах"**

Мамы (папы) – это "гнездышки". Они сидят на полу, обняв колени руками. Ребята – "птички". Под музыку "птички" летают; как только музыка заканчивается, они летят в свои гнездышки. Папы (мамы) обнимают своих птенцов. Выполняется два раза.

Ворона:Кар-кар-кар! Где тут дети с родителями занимаются? Я вам принесла письмо и сундучок.

Инструктор:Ребята, давайте посмотрим, что за письмо нам ворона принесла. Это письмо от лисички.

Посылаю тебе, друг,

Замечательный сундук.

Но висит на нем замок.

Чтоб открыть его ты смог,

Нужно знать простое слово:

Только скажешь – и готово.

Какое это слово?

Дети: Пожалуйста.

Инструктор:Открываем сундук. В нем карточки с заданиями. Хочет лисичка знать, справитесь ли вы с ними.

**"Игра в слова"**

Инструктор: Уважаемые взрослые, присаживайтесь на ковер, берите к себе на колени детей. Я буду говорить слово, а вы подберете к нему уменьшительно-ласкательные варианты, например, мама – мамочка и т. д.

*(Дети и родители выполняют задание.)*

Инструктор *(обращаясь к родителям)*:

У нас умные сыночки да послушные дочки. Лисичка предлагает нам еще поиграть и угадать
"Кто где живет?". В разных местах зала разложены фигуры: треугольник, круг и квадрат. Какая это фигура? Какого он цвета? Зеленый треугольник – это лес. Какие животные живут в лесу? Голубой круг обозначает небо. Кто летает в небе? Желтый квадрат – это болото. Кто живет на болоте?
А теперь я поочередно буду показывать картинки животных. А вы бегите к тому месту, где живет это животное. Изобразите его голосом и движениями.

*(Дети выполняют задание лисички.)*

Инструктор:Молодцы! Всем животным нашли домик. Думаю, лисичка очень довольна, потому что мы все ее задания выполнили. А теперь нам пора возвращаться из леса домой.

**Заключительная часть**

Совместная ходьба

Ребенок ставит свои стопы на стопы взрослого. Родитель прижимает туловище ребенка к себе, и они вместе идут. Проходят в медленном темпе в обход по залу и останавливаются. Все играющие стоят, выполняют движения согласно тексту.

Инструктор: Потягуши, потянитесь,

Поскорее улыбнитесь!

Растите умненькие и разумненькие!

Как настроение у ребят? У взрослых?

Понравилось вам играть?

Что понравилось больше всего?

Наше занятие окончено. Всем до свидания! До новых встреч!

*(Дети с родителями в парах выполняют ритуал прощания.)*

ПРИЛОЖЕНИЕ 9

**Сценарий спортивного праздника «Папа, мама, я – спортивная семья»**

**Цель:** повысить эффективность взаимодействия дошкольного учреждения с семьей в плане педагогического просвещения родителей, пропаганды здорового образа жизни.

**Задачи:**

1.Вызвать интерес к спорту, создать положительный эмоциональный настрой от совместной деятельности детей и взрослых.

2.Закрепить двигательные умения и навыки.

3. Воспитывать у детей дружеские чувства по отношению к товарищам по команде, оказывать поддержку в трудной ситуации.

 **Участники: Жюри –** представители родительского комитета

Семья Петешевых Семья Григорьевых – акробатический этюд

Семья Ковальчук

Семья Тумаш

Семья Голубевых.

**Оборудование:** Модули 2 шт., обручи 2шт., скамейки, канаты 2 шт.,4 модуля – кирпичика, скакалки 2 шт.

Команды входят в зал под музыку. Выстраиваются в колонны.

Ведущая – Здравствуйте уважаемые участники соревнования, зрители и жюри. Сегодня мы собрались в этом зале. Представляю Вам две команды:

Команда «Динозавриков» и команда «Обезьянок»! ПОПРРИВЕТСТВУЕМ КОМАНДЫ!

Давайте представим, что мы с вами живем в джунглях, В Бразилии, где много, много диких обезьян и вожаком у них был великий вождь Луи. Поприветствуем команду «Обезьян»! И в той же Бразилии в глухих лесах жило племя «Динозавриков» и вожаком у них был динозавр Динотоп. Собрались они как то на берегу океана и устроили турнир, чтобы выяснить, кто сильней, кто быстрее и кто ловчее.

**Первое задание для капитанов:**

Прыжки через скакалку под музыку.

Молодцы капитаны! Но и женщины решили не отставать от мужчин, решили выяснить, кто же из них самая изящная.

**Второе задание** «Вращение обруча»

А теперь будет соревноваться вся команда.

**Комбинированная эстафета:**

**-** ходьба по скамейке

-пролезание через тоннель

- прыжки на надувных мячах

Пока судьи подводят итоги трех заданий, семья Григорьевых представит зрителям акробатический номер.

**Акробатический номер**

Заканчивается номер и в зал вбегает Маугли.

**Маугли**:- ррррр, чем это так вкусно пахнет? Ага, это ребята зверята, будет у меня сегодня вкусный ужин. Буду толстенький, упитанный и невоспитанный.

**Ведущий**: - Вот именно, невоспитанный! Совсем в лесу одичал наш бедный Маугли, Может, поиграешь с нами , может чему нибудь и научишься.

**П.И** со всеми участниками **«Делай как я!»**

А теперь подведем итоги, слово жюри!

**Эстафета »**Собери фрукты»

Маугли залез на модули и там сидит.

**Ведущая**: - Что ты там делаешь Маугли? Дети хотят играть а ты на м мешаешь?

**Маугли:** - А мне и тут хорошо, тепло, и мухи не кусают! Тут я буду жить! У меня пещеры нет!

**Ведущая:** - Это не годится, мы не можем тебя здесь поселить . давай – кА мы пещеру тебе построим. Взрослые участники будут строить пещеру, а затем дети строят пещеру.

Взрослые, а рядом дети становятся в одну колонну раздвигая широко ноги, Маугли пролезает через пещеру.

**Эстафета «Поточное подлезание**» под широко расставленные ноги.

Маугли сна ревет

**Ведущая:** - А сейчас что у тебя случилось?

**Маугли:**- Пещеру на болоте построили, как я к ней доберусь, я же в болото провалюсь (воет)

**Ведущая: -** вот незадача, придется ему еще и дорогу показывать!

**Комбинированная эстафета**

**Дети :** бег по канату, прыжки через кубики, бег «паучком» обратно.

**Мамы:** Бег с ребенком на закорках вокруг ориентира.

**Папы:** Ребенок стоит у папы на ногах лицом к лицу и большими шагами, обходят ориентир.

Ведущая: - Ну вот и отвели Маугли в пещеру и вернулись на берег океана. Тепло, светло…. (Появляется Маугли) – Вот липучка, что тебе опять нужно?

Маугли: - Хотел вас поблагодарить за пещеру, за то что дорогу показали, хочу с вами поиграть…. УУУУУУУУУ (воет)

Музыкальная игра «Ки – ко – ко»

Вот и подошел к конецу наш турнир. Команды построились! Слово предоставляется жюри. Подведение итогов. Маугли вручает грамоты, жюри вручает приз.

ПРИЛОЖЕНИЕ 10

**Памятка родителям о**

**«Закаливание в детском саду и дома»**

Закаливание - это система мероприятий. Или можно сказать по-другому: закаливание это образ жизни. Нельзя закалить ребенка раз и навсегда, нельзя придумать таблетку или заварить травку, которая решит все проблемы. Значит, закаливать нужно постоянно и только всем вместе – дома и в детском саду.

Механизмы защиты и компенсации генетически предопределены, это означает, что есть люди, изначально более закаленные. Если мы будем ориентироваться только на них, то никогда не поможем ослабленным детям, мы просто сорвем адаптационные механизмы, тем более что в детский сад приходят, как правило, ранее не закаливаемые дети.

Есть механизмы защиты, а есть компенсации, т.е. кому-то нужно только поддерживать определенный уровень здоровья, а кому-то – повышать этот уровень. Поэтому закаливание для каждого индивидуально: в детском учреждении обычно используются методы и методики, которые абсолютно безвредны для всех, а в семье комплекс закаливающих процедур может быть дополнен.

Таким образом, можно сказать, что закаленный человек – это тот, кто достаточно спокойно переносит все колебания внешней среды. У закаленного человека при резких изменениях внешней среды, в том числе при температурных колебаниях, магнитных бурях, не происходит серьезных изменений в деятельности внутренних органов, т.е. он практически не болеет, а также повышается стрессоустойчивость.

***Организация и план действий при закаливании***

Приступая к закаливанию, необходимо сделать следующее:

1. Обследовать состояние здоровья детского организма, в том числе физическое развитие и функциональное состояние детского организма. Провести комплексную оценку состояния здоровья ребенка.
2. Определить показания для проведения определенного вида закаливания, дозирования закаливающих мероприятий (группа закаливания).
3. Выбрать методы закаливания.
4. Определить систему закаливающих мероприятий.
5. Выбрать и подготовить средства необходимые для определенных видов закаливания.
6. Скоординировать работу по закаливанию всех сотрудников дошкольного учреждения, причастных к данной возрастной группе.
7. Организовать совместную работу с родителями.

При выборе закаливающих процедур важно правильно оценить состояние ребенка, его функциональные возможности. С этой целью предложить специальные группы, к которым следует отнести каждого ребенка:

***Полоскание горла прохладной водой***

Это целебный метод профилактики заболеваний носоглотки, предупреждения ангин. Данный вид закаливания проводится только после обязательной консультации врача, санации носоглотки.

Учить полосканью горла можно начинать с 2-3 лет: набрать воды в рот, закинуть несколько назад голову и произнести долгий звук «а-а-а».

Затем начинают чередование: полоскание горла кипяченой водой – 2 недели, отварами трав – 2 недели и т.д. (температура воды может быть от +36ОС до +26 ОС)

***Обширное умывание***

Алгоритм проведения процедуры:

* Открыть кран с водой, намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.
* Намочить обе ладошки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «два»
* Намочить правую ладошку и сделать круговое движение по верхней части груди сказать «раз»
* Намочить обе ладошки и умыть лицо
* Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а так же шею и грудь дети обмывают по два раза, проговаривая «раз, два» и т.д.

***Хождение босиком***

Это действенный «исторический» метод закаливания, который к тому же является хорошим средством укрепления сводов стопы и ее связок. Технически этот метод самый простой для реализации.

Главный смысл хождения босиком – закаливание стоп к влиянию пониженных температур, которое осуществляется в основном действием низких температур пола, земли. Таким образом, именно это действие и является определяющим, если не единственным, в процессе данного вида закаливания, поскольку убедительных доказательств в отношении влияния других компонентов (воздействия раствора поваренной соли, разлитой по поверхности, по которой осуществляется хождение босиком, влияние массажа, стимуляции биологически активных точек кожи поверхности стоп) в научной литературе не имеется. Хождение босиком является хорошим и, что важно отметить, необременительным для проведения способом закаливания.

***Контрастное воздушное закаливание***

Начинается закаливающая процедура после дневного сна, продолжается в течение 12-15 мин и имеет характер перебежек детей из «холодной» комнаты в «теплую» и обратно с обязательным музыкальным сопровождением. С помощью открытых фрамуг или форточек в спальне к концу дневного сна температура поддерживается в пределах +16о С, +14о С. Особенное внимание уделяется подбору дыхательных упражнений для осуществления полноценных контрастных воздействий на дыхательные пути в результате, например, ритмичного дыхания при глубоких вдохах и выдохах.

После этого следуют короткие перебежки в игровое «теплое» помещение, в котором температура воздуха +22 о С, +22 о С. Характер пребывания в «теплом» помещении отличается от пребывания в «холодном» более спокойным темпом, так чтобы дети не перегревались во время выполнения физических упражнений. Заканчивается процедура перебежками из «холодной» комнаты в «теплую» в ходе игр типа «самолетики», «перелетные птицы», «спутники планет».

При проведении контрастного воздушного закаливания неукоснительно соблюдается принцип постепенного увеличения дозы холодового воздействия – с минимального контраста температур в 3 о - 4о С в начале проведения процедур до разницы 13-15.

***Воздушное закаливание***

Воздушные ванны используют для закаливания. При проведении воздушных ванн у детей улучшаются показатели деятельности нервной системы, улучшается сон, аппетит. Воздушные ванны являются фактором наименьшего воздействия на организм по сравнению с водными процедурами. Это обстоятельство определяет преимущество щадящего типа воздействия при оздоровлении часто болеющих детей.

В холодное время года воздушные ванны проводят в помещении при комфортных значениях температуры, при отсутствии ощущаемого движения воздуха. Комфортной принято считать температуру воздуха от +17,5 до +22,5 о С.

Длительность первой воздушной процедуры 3-5 мин. С каждой последующей процедурой время увеличивается на 3-5 мин и доводится до 30 мин. Начинают проведение процедур при обычной комнатной температуры. Затем постепенно снижают до 17 о С. Сначала дети проводят воздушные процедуры в трусах, майках, носках и тапочках, далее, через две недели, можно проводить занятия в одних трусах.

ПРИЛОЖЕНИЕ 11

**Рекомендации для родителей**

### «Нарушений осанки у дошкольников»

Одной из важных задач, как дошкольных работников, так и родителей, является формирование правильной осанки у детей. При всех формах нарушения осанки затрагивается в той или иной степени работа сердца, лёгких, диафрагмы. Нагрузка на позвоночник распределяется неправильно, а в дальнейшем могут появиться боли. Раннее выявление нарушений осанки важно, чтобы своевременно начатая комплексная коррекционная работа могла дать положительные результаты.
 Осанка - это свободное положение человека в вертикальной позе, функциональное понятие, его нельзя рассматривать как что-то постоянное, не поддающееся изменению. В различные периоды жизни детей под влиянием окружающей обстановки (условий быта, учёбы) осанка может меняться как в лучшую, так и в худшую сторону.
 Основными целями коррекционных занятий являются:
- воспитание дисциплинированного и сознательного отношения детей к фиксации правильного положения тела;
-укрепление «мышечного корсета» и совершенствование координации движений как необходимое условие для восстановления правильного положения тела;
-воспитание и закрепление навыка правильной осанки и стереотипа правильной походки.
 Для детей с нарушением осанки используются упражнения, тренирующие выносливость мышц. Для тренировки мышц брюшного пресса и грудной клетки полезны упражнения, создающие «мышечный корсет», а также упражнения для связочно-мышечного аппарата голени и стопы.

В физические упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки, включаются ходьба с высоко поднятыми руками; поочерёдное выбрасывание рук вперёд («Бокс»); наклоны корпуса вправо-влево; поочерёдное поднимание ног вверх, лёжа на спине (прямых и со сгибанием в тазобедренном суставе), - имитация езды на велосипеде, имитация ходьбы, одновременное сгибание правой руки в локтевом суставе и левой ноги в коленном и тазобедренном суставах), - затем наоборот. Хорошим упражнением для улучшения осанки является поза «кошка притаилась» - прогибание и выгибание корпуса осуществляется стоя на четвереньках.
 Дефекты осанки отрицательно влияют на деятельность сердца, желудка, печени, почек. Основой профилактики и коррекции нарушений осанки является общая тренировка организма ребёнка. В процессе проведения подвижных игр я добиваюсь тренировки навыков в удержании головы и туловища в правильном положении, правильной ходьбе(грудь вперёд, лопатки чуть сведены, подбородок приподнят).Для выработки правильной осанки используются игры на координацию движений, равновесие. Упражнения в играх чередуются с дыхательными упражнениями.
Приобретение правильной осанки - длительный процесс, поэтому ребёнку необходимо многократно показывать, что такое правильная осанка.

Некоторые родители ограничиваются замечанием: «Не горбись!» - это ошибка, нужно давать позитивные формулировки («иди прямо», «выше подбородок») и непосредственно на теле ребёнка показывать правильное положение. А лучше всего рекомендуется чаще играть в игры на развитие осанки: «Не расплескав воду», «Черепаха выглядывает из панциря и прячется обратно», «Аист стоит на одной ноге и чистит крылья», «Змея сбрасывает кожу», «Ёж сворачивается клубком»… В этих играх тренируется равновесие, укрепляется грудной отдел позвоночника, развивается его подвижность и гибкость.
 В коррекционной работе используются совместные основные движения ребёнка и взрослого: ходьба обычная, на носках, с носка, на наружных сторонах стоп, широким шагом в паре, взявшись за руки. Ребёнок идёт на носках, взрослый - за ним, держа его за вытянутые руки; ребёнок идёт на пятках, руки за головой, взрослый - за ребёнком и разводит ему локти. Ходьба по кругу, по диагонали, змейкой, парами, врассыпную. Ходьба приставным шагом по гимнастической скамейке, взявшись за руки: ребёнок идет по скамейке с носка, с палкой в руках, перешагивая через набивные мячи. А взрослый его страхует; перешагивает через верёвку. натянутую на высоте 25 см. над полом.
 Как известно, легче предупредить болезнь, чем её лечить. Формирование правильной осанки у дошкольников – это многогранный и трудоёмкий процесс, участие в котором должны принимать и семья, и образовательное учреждение, и медицинский персонал. Только общими усилиями можно вырастить здоровое поколение детей, которые станут полноценными гражданами нашей страны.

ПРИЛОЖЕНИЕ12

**Журнал для родителей и детей «Спорт и Я»**

**Уважаемые родители!**

Нам всем хочется, чтобы ребенок рос здоровым , крепким и ловким. А для этого необходимо, чтобы ваш ребенок имел представление о здоровье и как его беречь, о спорте и пользе им приносящим. Для этого ребенок должен знать о режиме, о правильном питании, о пользе утренней гимнастики, подвижных игр, прогулок о закаливании, о вредных и полезных привычках, понимал важность и необходимость ухода за своим телом и внешним видом.

Мы надеемся, что наш журнал вызовет у вас и вашего ребенка интерес к физическим и спортивным занятиям, будет способствовать формированию полезных привычек, поможет вырасти здоровым, а в дальнейшем вести здоровый образ жизни.

Начнем с игры, ведь это самый любимый вид деятельности детей .Дидактические игры вы можете изготовить с детьми самостоятельно, тем самым способствуя интеллектуальному развитию своего ребенка и удовольствию общения с собственным ребенком.

**Дидактические игры о спорте**

 Игра – это не только источник положительных эмоций, это ещё и возможность развивать качества, необходимые для дальнейшей жизни. Во время игры, ребёнок, даже не подозревая об этом, может получать новые знания, умения, навыки, развивать способности.

 Любая игра – это, прежде всего, общение со сверстниками или взрослым. И именно в этот момент ребенок учится уважительно относиться к чужим победам и достойно переносить свои неудачи. Из большого разнообразия игр хочется выделить дидактические игры, которые в руках взрослого становятся интересным, захватывающим, эмоциональным и творческим средством воспитания гармонично развитой личности ребенка.
Представленные ниже дидактические игры по физическому воспитанию способствуют закреплению у детей знаний, полученных на тематических занятиях по физическому воспитанию.

 Основная их цель – формирование у детей устойчивого интереса к физкультуре и спорту. Все игры многофункциональны. Они не только развивают интерес к спорту, но и способствуют формированию и развитию психических процессов:
- развитию восприятия цвета, формы, величины, пространства, времени;
- развитию зрительного и слухового внимания;
- формированию и развитию мыслительных операций (сравнения, сопоставления, обобщения, исключения, классификации), операций анализа и синтеза; формированию логического мышления детей;
- формированию общей и мелкой моторики рук.

 Для изготовления игр используются фотографии и символы видов спорта, а также картинки из настольных игр и раскрасок.

#####  **Рекомендации к использованию дидактических игр по физическому воспитанию**

* В дидактические игры следует играть во время самостоятельной или совместной деятельности детей и взрослого.
* Для игры в настольные игры следует выбирать стол, за которым смогут комфортно сидеть все участники игры.
* Участие в играх взрослого повышает интерес детей к играм, способствуют развитию дружеских отношений.
* Для развития активности и самостоятельности целесообразно роль ведущего поручать кому-нибудь из детей.
* Новую игру следует четко, кратко объяснить, отдельные моменты можно показать.
* Ход игры и ее правила объясняются перед началом. При необходимости взрослый может показать и с помощью вопросов выяснить, как дети поняли игру.
* Все указания по ходу игры нужно давать в спокойном тоне, отмечать правильное выполнение заданий, соблюдение правил.
* Деятельность детей в игре оценивается всеми ее участниками; при этом важно отмечать соблюдение правил, качество ответов, самостоятельность в организации и проведении игр.
* После игры необходимо дать объективный анализ поведения всех играющих, выполнения ими всех правил, что способствует формированию дружеских отношений и сознательного отношения каждого ребенка к своему поведению.

##### **Описание дидактических игр**

**«Спортивный инвентарь»**

**Цели и задачи:** формировать у детей интерес к физкультуре и спорту; знакомить детей со спортивным инвентарем; учить детей узнавать и называть спортивный инвентарь, определять его назначение; развивать мышление, внимание, память, логику.
**Возраст:** 3 – 4 года.
**Правила:** В комплект входят карточки с черно-белым изображением спортивного инвентаря и к ним цветные части этих картинок (от 3 до 12 частей). Ребенок выбирает черно-белую картинку и на нее накладывает цветные части этой картинки. После того, как ребенок соберет картинку, он должен назвать спортивный инвентарь, который на ней изображен.
**Усложнение:** Собрать картинку, не опираясь на черно-белое изображение. Рассказать, как можно использовать данный инвентарь.

**«Хорошо и плохо»**

**Цели и задачи:** приучать детей к здоровому образу жизни; учить детей сравнивать хорошее и плохое, полезное и вредное; прививать детям желание вести здоровый образ жизни; развивать мышление, логику, память.
**Возраст:** 3 – 6 лет.
**Правила:** детям раздаются карточки, на которых изображены ситуации вредные для здоровья. Игроки должны определить, почему это вредно и найти парную карточку с изображением ситуации полезной для здоровья.

 **«Четвертый лишний»**

**Цели и задачи:** формировать интерес к физкультуре и спорту; закреплять знания детей о спорте, физкультуре, гигиене и здоровье; развивать логику, мышление, память.
**Возраст:** 4 – 7 лет.
**Правила:** Игрок берет одну карточку, на которой изображены четыре картинки. Игрок называет, что изображено на карточке, затем закрывает лишнюю картинку, объясняя, почему она лишняя.

**«На зарядку становись»**

**Цели и задачи:** формировать у детей интерес к физкультуре и спорту; учить детей составлять упражнения для утренней гимнастики; развивать память, мышление, логику.
**Возраст:** 5 – 7 лет.
**Правила:** Игрок выбирает карточку с изображением для исходного положения. Затем подбирает движения для самого упражнения (на счет 1-2 или 1-4) так, чтобы промежуточные положения тела и конечностей сочетались. После составления упражнения ребенок должен его выполнить. Играющих может быть несколько человек. Они по очереди составляют упражнение, а остальные должны выполнить задание.

**«Что к чему»**

**Цели и задачи:** формировать у детей интерес к физкультуре и спорту; учить детей узнавать и называть виды спорта; учить определять и называть необходимый инвентарь, оборудование, экипировку для данного вида спорта; развивать мышление, память, логику.
**Возраст:** 5 – 7 лет.
**Правила:** Игрок выбирает карточку с видом спорта. Далее он подбирает к ней символ данного вида спорта , инвентарь и оборудование.
Играть может одновременно несколько человек: кто быстрее соберет ряд.

**«Собери символ»**

**Цели и задачи:** формировать у детей интерес к физкультуре и спорту; знакомить детей с символами видов спорта; учить детей узнавать и называть вид спорта; развивать мышление, внимание, память.
**Возраст:** 5 – 7 года.
**Правила:** Из разрезанных частей игрок собирает символ вида спорта. Затем он называет данный вид спорта и рассказывает о нём.

.

**«Я и моя тень»**

**Цели и задачи:** формировать у детей интерес к физкультуре и спорту; учить детей узнавать исходные положения; развивать внимание, память.
**Возраст:** 5 – 7 лет.
**Правила:** Играю 2-6 человек.
Каждый игрок берет 2-3 игровые карты, на которых изображены силуэты исходных положений и движений. Водящий достает из мешочка фишку с цветным изображением и показывает её игрокам. Тот, у кого на игровой карте есть силуэт этого изображения, берет фишку и закрывает ею силуэт. Выигрывает игрок, который быстрее закроет все силуэты изображениями.

**«Найди отличия»**

**Цели и задачи:** формировать у детей интерес к физкультуре и спорту; учить детей узнавать и называть виды спорта; развивать память, внимание, логику.
**Возраст:** 4 – 7 лет.
**Правила:** Игроку предлагают рассмотреть картинки; назвать вид спорта; найти отличия между изображениями.

**«Мой режим»**

**Цели и задачи:** формировать у детей стремление вести здоровый образ жизни; учить детей составлять правильный режим дня; развивать память, внимание, логику.
**Возраст:** 5 – 7 лет.
**Правила:** Ребенку предлагается рассмотреть режим дня в картинках, и определить какие моменты отсутствуют. На начальном этапе обучения отсутствует только одна картинка. При последующем усвоении темы «Режим дня», количество отсутствующих картинок становится больше. На завершающем этапе ребенок самостоятельно выкладывает режим.

**«Подвижные игры с детьми 5-6 лет в семье».**

**Подвижные игры** и **игровые упражнения** имеют большое значение для всестороннего, гармоничного развития ребенка.

 Участие ребенка в игровых заданиях различной интенсивности позволяет осваивать жизненно важные двигательные умения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазанье, метании. Также характерной особенностью подвижной игры является комплексность воздействия на все стороны личности ребенка. В игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное и трудовое воспитание.
В связи с усиленной двигательной деятельностью и влиянием положительных эмоций повышаются все физиологические процессы в организме, улучшается работа всех органов и систем. Возникновение в игре неожиданных ситуаций приучает ребенка разнообразно использовать приобретенные двигательные навыки.
 В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для воспитания физических качеств (ловкость, быстрота и др.). Например, изменить направление движения, чтобы увернуться от ловишки, или спасаясь от него, бежать как можно быстрее.
 Дети, увлеченные сюжетом игры, могут выполнять с интересом физические упражнения много раз, не замечая усталости. Увеличение нагрузки в свою очередь способствует повышению выносливости. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке положительных качеств. Необходимость выполнения правил игры, преодоления препятствий способствуют воспитанию волевых качеств: выдержка, смелость, решительность.
 В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть поставленной цели. Изменение условий заставляет детей искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности и др.
 У ребенка с помощью **подвижных игр** расширяется и углубляется представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения и т.д.

**Подвижные игры для детей 5-6 лет**

**«Не задень»**

Вдоль зала в одну линию ставятся кегли (5 – 6 штук), расстояние между ними 40 см.
Надо, прыгая на двух ногах между предметами змейкой, не задеть их.

**«Кто дальше бросит»**

Ребенок становится на исходную линию (за черту), в руках у него по одному мешочку (второй лежит у ног на полу). По сигналу «Бросили!» ребенок метает мешочки на дальность. Ориентиром могут быть кубики, кегли или другие предметы.

**«Медвежата»**

Ребенок ползает на четвереньках, опираясь на ладони и ступни, как медвежата, до корзины, затем берет из корзины мяч большого диаметра, встает и поднимают мяч вверх над головой.

**«Пингвины»**

Взрослый предлагает ребенку зажать мешочек между коленями и прыгнуть на двух ногах, продвигаясь вперед, как пингвины (дистанция 2 м).

**Игровые упражнения с мячом.**

Ребенок выполняет броски мяча вверх и ловля его двумя руками, броски о землю и ловля его двумя руками.

**«Школа мяча»**

Виды движений:

* Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками.
* Подбросить мяч вверх и, пока он совершает полет, хлопнуть в ладоши перед собой.
* Ударить мяч о землю и поймать его двумя руками.
* Ударить мяч о землю, одновременно хлопнуть в ладоши перед собой и поймать его двумя руками.

**«Прокати обруч»**

Взрослый становится напротив ребенка на расстоянии 3 м. В руках у взрослого обруч. Нужно обруч поставить ободом на пол, левую руку положить сверху обода, а ладонью правой руки оттолкнуть обруч так, чтобы он покатился.

**«Перешагни – не задень»**

На пол кладутся короткие шнуры (6 — 8 шт.) на расстоянии двух шагов ребенка. Взрослый предлагает ребенку перешагивать правой и левой ногой попеременно через каждый шнур. Задание развивает координацию движений.

**«Пройди – не задень»**

Задание на сохранение устойчивого равновесия на повышенной опоре: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на поясе).

**«Попади в корзину»**

Ребенок встает на расстоянии 1,5 метра от корзины. Метает мешочки в корзину — способ правой (левой) рукой снизу, одна нога впереди, другая сзади.

**«Сбей кеглю»**

Ребенок располагается на исходной черте в 2 м. от кегли, в руках у него по одному мячу большого диаметра. По сигналу: «Покатили!» ребенок прокатывает мяч, стараясь сбить кеглю.

**«Прыжки через короткую скакалку»**

Ребенок выполняет прыжки через короткую скакалку — на двух ногах.

**«Через ручеек»**

Из шнуров выкладывается ручеек шириной 50 см. Ребенок перепрыгивает через учеек, поворачивается кругом и снова прыгает.

**Загадки о спорте**

прочтите детям

 **На снегу две полосы**

Не обижен, а надут, Удивились две лисы:

Его по полю ведут. Подошла одна поближе:

А ударят, нипочем, Здесь бежали чьи – то …

Не угнаться за…. (мячом) (лыжи)

Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки. Мне загадку загадали:

И несут меня не кони, «Что за чудеса?»

А блестящие…. (коньки) Руль, седло и две педали

 Два блестящих колеса»

Стоят игроки против друга, У загадки есть ответ-

Сетка меж ними натянута туго, Это ведь … велосипед

 Бьют по мячу и красиво, и метко,

И оживает в руках их ракетка (Теннис)

ПРИЛОЖЕНИЕ13

#  Консультация для родителей «Активный детский отдых зимой»

Зимой, как и в теплое время года, ребенку важно бывать на свежем воздухе. Активный отдых в это важная составляющая переохлаждений и заболеваний – ребенку необходимо двигаться, для чего нужна удобная (не стесняющая движений) одежда и обувь.

Для зимних спортивных упражнений детям предоставляют лыжи, коньки, санки.

**Лыжи** предлагают малышу уже с 3-х лет. Высота лыж: малышу — до локтя поднятой вверх руки, более старшему ребенку — по поднятой вверх руке без учета кисти. Лыжные палки ниже уровня плеч на 3-5 см. Ботинки с широким носком и двойным языком, на 1-2 размера больше, чтобы можно было надеть две пары носков. Лыжи (если деревянные) не должны иметь сучков, трещин, шероховатостей на скользящей поверхности. Крепление у младших детей мягкое (сзади — резиновая петля). У старших дошкольников крепление полужесткое.

Младшие учатся ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, дети старших групп ходят переменным двухшажным ходом с палками, поднимаются на горку «лесенкой», «елочкой», спускаются с горки, ходят по пересеченной местности.

**Коньки с ботинками** дают детям с 5-ти лет. В местностях с теплым климатом шире используются роликовые коньки.

**Санки.** Общеизвестное зимнее развлечение детей с самого младшего возраста. Ребенок может всю прогулку увлеченно заниматься только одними санками- не только кататься с горки, но и бегать с ними, толкать, возить кого-либо и др.

**Детям полезно и доставляет удовольствие покататься на качелях, каталках, каруселях.**

Старших дошкольников можно обучить играть в хоккей. Для хоккея нужны клюшки (длина 60-70 см) и шайбы пластмассовые, резиновые (диаметр 5-6 см, высота 2-2,5 см, масса 50-70 Г). Дети учатся передавать мяч (шайбу) друг другу в парах, забрасывать в ворота, ударяя по мячу (шайбе) с места и после ведения.

Можно организовать метание снежков в цель, лазание по лесенкам-стремянкам и горкам, лепку снеговиков и разные постройки из снега.

**Успехов в освоении зимних видов спорта!**

 ПРИЛОЖЕНИЕ 14

**Сценарий спортивного праздника**

 **«Спортивные развлечения зимой»**

 **Цель:** Создать положительный эмоциональный настрой на занятия физкультурой, спортивными играми на воздухе.

 Мероприятие проводится на спортивной площадке ДОУ или специально подготовленном участке.

**Оборудование:** Детские лыжи по количеству участников- детей, ориентиры, кегли, мячи, обручи, музыкальное сопровождение.

 **Оформление участка**: флажки.

**Участники:** дети с родителями.

Ход мероприятия.

**Ведущий** просит построиться команды и объявляет о начале соревнований. Загадывает загадку:

На снегу две полосы

 Удивились две лисы:

 Подошла одна поближе:

 Здесь бежали чьи – то … (лыжи)

**Ведущий:** правильно это лыжи и первая эстафета проводится на этом спортивном инвентаре. Оденьте одну лыжу и приготовьтесь к эстафете.

По сигналу свистка проводится первая **эстафета «Добеги на одной лыже до ориентира и вернись обратно»**

**Подсчет очков ведут болельщики.**

**Ведущий:** Следующая эстафета для ваших родителей**. «Комбинированная эстафета»**

 На одной лыже, взяв в руки большой мяч добегаете до ориентира, бросаете в обруч мяч ваш ребенок его ловит вы вместе бежите обратно.

 Третья эстафета предполагает участие и взрослого и ребенка и называется **«Вождение на лыжах»**

**Ведущий:** По сигналу свистка взрослый тянет ребенка на лыжах за палку, стараясь не задеть кегли, обводит его вокруг ориентира и возвращается на стартовую линию.

Четвертая эстафета для взрослых: **«Перепрыгни из обруча в обруч»** взрослый прыгает из обруча в обруч расположенные на расстоянии друг от друга, при этом собирает мячи в руки, которые лежат в обручах. Дойдя до ориентира, бросает по одному мячу в кольцо (обруч) расположенный на высоте от земли. Бежит обратно и предает эстафету другому.

Заканчивается спортивное соревнование общим танцем под ритмичную музыку с показом движений ведущим.

ПРИЛОЖЕНИЕ 15

**Мастер класс для родителей**

**Лечебная гимнастика. Массаж.**

### *Что необходимо знать перед тем, как начинать проводить занятия лечебной физкультуры?*

Начинать занятия лечебной физкультурой можно только с разрешения и по совету участкового педиатра, врача лечебной физкультуры.

Врач лечебной физкультуры должен контролировать за процессом, определяет последовательность и характер упражнений лечебной гимнастики, приемов массажа и лечения положением, а также количество повторений упражнений в одной процедуре, ее продолжительность.

Кроме того, при проведении занятий родители также должны следить за самочувствием и состоянием ребенка. При правильно проводимом занятии ребенок выглядит удовлетворенным, спокойным или веселым, т. е. занятия лечебной гимнастикой, массажем всегда должны вызывать у него положительные эмоции.

Если у ребенка появляются признаки утомления при занятиях гимнастикой и массажем (хотя бы одного из перечисленных признаков): недовольство ребенка, возбуждение, ухудшение качества выполнения упражнений, значительное отвлечение от занятий, вялость (пассивность),то необходимо уменьшить нагрузку в занятиях

А теперь, давайте поговорим, что же в себя включает лечебная физкультура.
Она включает в себя:
1) лечение положением;
2) лечебную гимнастику;
3) приемы классического и точечного массажа.

Лечение положением — это приемы, способствующие правильному положению головы, шеи, тела, рук и ног. Осуществляется оно различными укладками и упражнениями.

В лечебную гимнастику входят упражнения, основанные на безусловных рефлексах, некоторые активные упражнения с помощью взрослого, пассивные упражнения. **Практический показ медицинской сестры .**

Классический массаж имеет приемы — поглаживание, растирание, разминание, вибрация.

Точечный массаж осуществляется одновременным надавливанием и вращением одним или двумя пальцами на определенные рефлексогенные зоны организма ребенка и применяется при ослабленных, растянутых мышцах. При этом, если производить быстрые, отрывистые и относительно сильные надавливания, то в ответ будет возникать возбуждение и напряжение мышц. И наоборот, медленные, мягкие воздействия на эти же зоны, вначале с постепенно нарастающим увеличением давления, вибрацией, остановкой и последующим ослаблением воздействия (без отрыва от зоны), вызывают ослабление мышечного напряжения в отдельных группах мышц.

Упражнения с использованием навыков в сидении, стоянии ребенка можно применять лишь при достаточно сильных мышцах живота, спины, ног, т. е. при условии предварительной подготовки так называемого мышечного корсета позвоночника, рук и ног, что достигается определенными упражнениями и умением двигаться в горизонтальном положении.

### *Правила, которых необходимо придерживаться при проведении лечебной физкультуры:*

1. Лечебную физкультуру нужно проводить ежедневно, в одно и то же, удобное для семьи, время, она должна стать одним из обязательных режимных моментов.
2. Отдельные упражнения, по совету врача, следует повторять 2—3 раза в день.
3. Начинать занятия надо или за 30 мин. до кормления, или через 45—60 мин. после него.
4. Нельзя делать массаж и гимнастику перед ночным сном.
5. Комната должна быть хорошо проветренной, температура воздуха в ней 22—24°С, а в теплое время года лучше делать лечебную физкультуру при открытом окне или форточке или на свежем воздухе (с 5—6-месячного возраста).
6. Увеличивать физическую нагрузку, как в комплексе лечебной гимнастики, так и в течение дня следует очень постепенно и на протяжении длительного времени. Это очень важно, чтобы не переутомлять ребенка.
7. Частоболеющие дети в силу физиологических особенностей быстрее устают и охлаждаются, поэтому в самом начале занятий комплекс лечебной гимнастики можно разделить на две части, проводя его в два приема. Упражнения надо чередовать последовательно: для шеи, плечевого пояса, рук, затем туловища, ног.
8. Величину нагрузки необходимо регулировать продолжительностью занятий и повторением каждого упражнения в комплексе, темпом, размахом движений, степенью сложности упражнений, чередованием их с паузами отдыха, дыхательными упражнениями.
9. Для лучшего контакта с ребенком во время занятий нужно исключить отвлекающие моменты: разговоры и нахождение в комнате других людей, громкую музыку, обилие игрушек.
10. Все внимание родителей, проводящих занятие, должно быть сосредоточено на ребенке. При этом упражнения следует сопровождать спокойным, негромким, ласковым обращением к ребенку или звучанием тихой, мелодичной музыки. Надо приучать ребенка к речевым указаниям . Таким образом, в каждое занятие должны включаться упражнения, способствующие развитию зрительных, слуховых реакций и двигательных навыков.
11. Достижения и успехи ребенка при выполнении упражнений следует учитывать и обязательно поощрять улыбкой, тоном, ласковыми словами.

Продолжительность занятий по одному и тому же комплексу зависит от разных причин: степени психо­физического развития ребенка, его возможности усвоить упражнения комплекса. Показанием к увеличению нагрузки, расширению комплекса, переводу на следующий, более сложный, комплекс, помимо возраста ребенка, является его хорошая реакция непосредственно на проводимые упражнения (спокойное поведение, розовая окраска кожи и слизистых оболочек, теплые конечности).

ПРИЛОЖЕНИЕ 16

**Конспект «Закаливающие мероприятия »**

 **в старшей группе после дневного сна.**

**Цель:** Обеспечить тренировку защитных сил организма к воздействию постоянно меняющихся факторов окружающей среды.

**Задачи:** формировать правильную осанку**,** умение делать самомассаж и массаж разными раздражителями (дискомфортные дорожки)

Закреплять умение правильно дышать. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

* 1. **Корригирующая гимнастики после сна в** кроватях

комплекс «Лягушата»

* + 1. **1 – 2** Лежа на спине развести руки и ноги в разные стороны

**3-4** Свести ноги ступнями друг к другу, руки ладонями друг к другу.

* 1. **1-2** Лежа на спине подтянуть ноги согнутые в коленях к груди и обхватить коленями.

 **3-4** И.П.

* 1. Лягушата плывут .Лежа на спине делать имитационные движения руками и ногами.
	2. Лягушата хлопают лапками. Имитация хлопков ступнями ног и ладоней.
1. **Ходьба по дискомфортным дорожкам:**

Дети встают с постелей и идут по дискомфортным дорожкам под легкую музыку и слова воспитателя:

По дорожкам мы идем, дружно песенку поем.

Ква-ква, ква- ква-ква, дружно –песенку поем.

До болота мы дойдем, домик каждому найдем

Ква – ква, ква- ква-ква, домик каждому найдем.

Вот болото кочки здесь и на них мы можем сесть…

 Дети рассаживаются на декоративные подушки- кочки

**3.Массаж пальцев:**

Лягушата дружно сели, свои лапки разогрели, имитируют движения

1,2,3,4,5 –вышли пальцы погулять. по тексту

Этот пальчик самый сильный, самый толстый и большой.

Этот пальчик для того, чтоб показывать его.

Этот пальчик самый сильный и стоит он в середине.

 Этот пальчик безымянный, избалованный он самый.

А, мизинчик хоть и мал, очень ловок и удал.

1,2,3,4,5 –вышли пальцы погулять сжимают и разжимают

Погуляли, погуляли, и домой пришли опять кулачки и растирают

Потянули шею, ушки, почесали свои брюшки! ладони

**4.Дыхательная гимнастика**

Тут лягушки дружно встали и активно подышали

1.сделать максимальный выдох, а затем полный глубокий вдох

2.задержать в себе воздух на 3-4 сек.

3. сложить губы как для свистка и резко выдохнуть воздух из легких, как при кашле. Повторить через 3-5 сек.

* 1. **Самомассаж «Лягушата»**

Лягушата дружно встали, головою покивали

Спинки прогибаются, лягушки улыбаются.

Лапками потопали, ладошками похлопали.

Шлеп по грудке , по руке, по бокам и по спине.

По другой руке стучали и нисколько не устали.

Застучали по ногам- шлеп, шлеп, шлеп, тарам пам- пам!

А потом, а потом, кулачком мы разотрем

Ладошками себя погладим и плечиками поиграем.

* 1. **Заключение**

Лягушата на носочки встали, улыбнулись и все к солнцу потянулись:

«Я, здоровый, умный, добрый!, -скажет каждый лягушонок

Повернется он к гостям, пожелает здоровья вам!

А теперь все умываться и скорее одеваться.

ПРИЛОЖЕНИЕ 17

**Конспект совместного с родителями развлечения в бассейне**

**«Друзья Нептуна»**

**Задачи:**

* Продолжать учить детей выполнять упражнения разминки под музыкальное сопровождение.
* Закреплять умение принимать положение «лежа на груди» в игровом упражнении «Фонтан», «Звездочка» и «Стрела»
* Совершенствовать навыки погружения в воду с открыванием глаз;
* Повышать защитные силы организма с помощью самомассажа.
* Показать родителям способы оздоровления детей при помощи закаливающих процедур.
* Воспитывать самостоятельность сдержанность, чувство ответственности за товарища, спортивный азарт.

 **Материалы и оборудование:** Магнитофон с фонограммами записей детских песен, надувные игрушки, обруч, плавательные доски, массажные мячи, резиновые шайбы, массажеры, карточка с изображением цифр от 5-10, витамины, дискомфортные дорожки.

**Предварительная работа:** Разучивание упражнений на суше; рассматривание иллюстраций способов плавания и различных упражнений, отгадывание загадок, беседы о закаливании, чтение пословиц и поговорок о закаливании.

**Участники:** родители и дети

**Ход мероприятия:**

Дети и родители заходят в фотарий бассейна.

**Ведущий**: Здравствуйте уважаемые участники соревнования! Я услышал громкий плач, кто – то звал на помощь! Что случилось у вас ребята?

**Ребенок:** Да это Ваня Заболейкин, ему нужна помощь!

**Папа:** Заболейкин Ваня я,

только болен я, друзья.

У меня унылый вид,

Очень голова болит.

Ломит спину, колет бок,

Нужен врач, он мне б помог.

**Ведущий**: Хватит охать и реветь. Стыдно мальчику болеть.

Ты пришел к нам в детский сад. Здесь узнаешь от ребят: как здоровым стать и сильным. Как без грусти день прожить. Правда дети, мы ведь сможем? Заболейкину поможем?

Дети: Да!

**Ведущий**: Какая у тебя странная фамилия, Заболейкин!

**Папа**: А мне нравится моя фамилия, она мне как раз подходит, потому что я постоянно болею.

**Ведущий**: Иногда бывает так, что дети часто болеют, но надо стараться быть здоровым. Дети, а что надо делать что бы быть здоровым?

**Дети**: Заниматься спортом, делать зарядку, кушать полезные продукты.

**Ведущий**: Действительно, каждый человек может укрепить сам себе здоровье. Недаром говорится:

Я здоровье сберегу, сам себе я помогу.

А сейчас Ваня посмотри, как ребята закаляются в бассейне.

**Музыкальная разминка с детьми и родителями**

Встанем смирно, без движения, начинаем упражнения!

**Ведущий**: А теперь без промедления, входят все в бассейн скорей.

Из -за ширмы говорит **Нептун:** Здравствуйте дети и уважаемые взрослые Я рад видеть вас в моем водном царстве! Я прожил в воде много, много лет (появляется и демонстрирует свои мускулы), но я еще сильный, сильный, могучий, могучий! Хотите я сейчас бурю в воде устрою?

**Ведущий**: Нет, нет Нептун, не надо, дети и их родители хотят всего лишь узнать секреты твоего здоровья!

**Нептун** : , Ребята все мы знаем, что без дыхания жизни нет,

Без дыхания меркнет свет, дышат птицы и цветы.

Дышит он и дышишь ты. Чтобы лучше нам дышать будем пузыри пускать и учить Ваню это делать!

* + 1. **Игровое упражнение** «**Веселые пузыри»** выполняют дети.

(упражнение выполняется возле бортика) по сигналу сделать вдох, присесть, погрузиться в воду и выполнить через открытый рот продолжительный непрерывный выдох в воду. Нептун посмотри, у кого из ребят больше пузырей получилось.

2.**Игровое упражнение «Фонтан»** дети по сигналу делают глубокий вдох, задерживают дыхание ложатся на спину, выпрямляют ноги . Выполняют ритмичные движения ногами вверх вниз.

**Ведущий**: Ребята, а давайте загадаем нашим родителям загадку. Исполним в воде фигуру, а они пусть отгадают.

Деты выполняют упражнение «Морская фигура» по карточка которые им показывает Нептун, родители отгадывают – поплавок, звездочка, стрелочка.

**Нептун:** Хватит загадок, что-то мне скучно стало. Хочу чтоб вы меня повеселили!

 **Ведущий**: Команда родителей, и команда детей, стройся! (встают по 2м бортам бассейна)

**Игровое** **упражнение «Лодочки плывут».** Выполняется кроль на груди с доской в руках.

**Нептун:** А теперь хочу звезду со дна моря.

**Игровое упражнение «Водолазы»** упражнение выполняется по очереди**:** дети , родители. Достать со дна столько игрушек, какая цифра изображена на карточке.

**Нептун:** Весело тут у вас, но у меня еще сложнее есть задание.

**Упражнение «Наведи порядок»** посередине бассейна разделительная лента

Под музыку дети и родители перекидывают мячи за линию: на чьей стороне меньше мячей, по окончании музыки, тот и выиграл, кому удалось «навести порядок».

**Нептун:** Что – то вы расшумелись. Давайте проведем дыхательное упражнение «Волны шумят».

**Ведущий**: Посмотрите, сколько плавает морских ежей. А эти ежи могут помочь сделать самомассаж. Мы тебе Заболейкин сейчас это покажем. Возьмите по ежу в руки, встаньте в круг и проведите ежиком по спине, голове, шее соседа, круговыми движениями.

А теперь это сделают наши взрослые, они уже научились.

**Нептун:** Ну что ж **,** ребята и уважаемые взрослые, я вижу что вы усвоили мой урок. Надеюсь, что вы будете сильными, здоровыми и могучими, как я!

Мне пора уходить, а на прощание хочу вам подарить **танец «Дорога к солнцу»** дети в бассейне выполняют движения под музыку.

Дети и родители выходят из бассейна через **«Водопад здоровья»**

ПРИЛОЖЕНИЕ 18

**Конкурс смотра строя и военной песни для детей и родителей,**

**посвященное празднованию Дня Защитника Отечества**

**(с элементами спортивного соревнования)**

Условия проведения мероприятия**:** Вконкурсе принимают участие команды детей и родителей трех старших групп. Каждая команда придумывает себе название и девиз. Заранее разучиваются военные песни. Жюри оценивает выступления команд.

**Ход мероприятия:**

По очереди дети и родители , под военный марш заходят строем в зал и выстраиваются в каре (предварительная репетиция).

**Ведущий**:

 Добрый день, уважаемее гости и родители! Здравствуйте девчонки и мальчишки. Мы рады вас поприветствовать на мероприятии посвященном Дню Защитника Отечества,. Сегодня мы услышим песни военных лет в исполнении дошколят и их родителей.

Поприветствуем команды! Пожалуйста, представление каждой команды: слово предоставляется команде группы «Горнисты», «Летчики», «Моряки»

Капитаны команд произносят название, девиз.

В исполнении воспитанников вы увидите инсценировку песни «Спецназ»

Дети читают стихи

**1реб.** Наша армия родная **2 реб**. Праздник наших пап отважных

и отважна и сильна, очень любят малыши

никому не угрожая, Всех солдат страны Российской

охраняет мир она! Поздравляет от души!

**3реб.**Пограничник на границе  **4 реб**. Охраняет наше море

 Нашу землю бережет Славный доблестный моряк

 Чтоб работать и учиться гордо реет на линкоре

 Мог спокойно весь народ наш родной Российский флаг

**5реб**. Наши летчики герои

Небо зорко стерегут, **6 реб**. Наша Армия родная

Наши летчики герои Стережет покой страны

Охраняют мирный труд Чтоб росли мы бед не зная,

 Чтобы не было войны!

**Ведущий:** Итак, объявляю наш конкурс открытым, приступаем к просмотру и прослушиванию военной песни.

Команды поочередно выступают с номерами и инсценировками песен.

Жюри подводит итоги конкурса песни, а с командами проводятся подвижные игры.

**«Сигнальные флажки»-** на зеленый цвет топать ногами, на желтый цвет прыгать на двух ногах, на красный цвет кричать «Ура»

«Летчики на аэродром» - по типу п.и «Самолеты»

Загадки:

1.Смело в небе проплывает, обгоняя птиц полет, человек им управляет, что же это? Самолет

2.Тучек нет на горизонте, но раскрылся в небе зонтик,

Через несколько минут опустился (парашют)

3.Он не летчик, не пилот, он ведет не самолет,

а огромную ракету, дети, скажите, кто это? Космонавт

4.ночью в полдень на рассвете службу он несет в секрете,

на тропе, на берегу, преграждая путь врагу (пограничник)

**Ведущий**: А теперь, мы приглашаем взрослых участников команды на спортивное соревнование **«Перетяни канат»**

А теперь приглашаются дети для перетягивания каната.

 Слово предоставляется семье Сафаровых. Они исполнят танец «Морячка».

**Ведущий**: Для подведения итогов нашего конкурса предоставляется слово жюри.

Жюри зачитывает итоги конкурса и награждает победителей.

ПРИЛОЖЕНИЕ19

**Рекомендации для родителей «Здоровье без лекарств»**

**Как лечить кашель без лекарств**

Сегодня мы поговорим о кашле и о том, как его лечить, не прибегая к традиционной медицине.

Кашель не является проявлением острого заболевания, вначале бывает простуда, и если ее с помощью лекарств, что называется, загоняют вовнутрь, то начинается кашель.

Кашель – это защитная реакция организма. Она предотвращает застой слизи, скопившейся в бронхах. Это еще один предохранительный клапан, которым организм защищает свои жизненно важные органы, в том числе и легкие.

Попробуйте в течение недели пока ребенок кашляет давать только витаминизированные напитки: отвар шиповника, соки, морсы, компоты и кисели из клюквы.(они лучше всего), брусники, облепихи, черной смородины. Используйте в рационе фрукты, содержащие большое количество витамина «С».

Давайте любые овощи в сыром вареном, тушеном или печеном виде с растительным маслом и зеленью, каши на воде с сухофруктами.

Полезны квашеная капуста и моченые яблоки – это настоящая кладовая ценных питательных веществ, сохраняющихся всю зиму.

Мясо, рыба, яйца и молочные продукты, сласти и солености, копчености в период кашля могут привести к ухудшению состояния здоровья.

Не забудьте про витамины и биологически активные пищевые добавки, укрепляющие иммунитет и являющиеся антиоксидантами: бета- каротин, рыбий жир, витамина С и Е, витамины группы В.

Надо помнить, что есть нейтральные способы лечения кашля, совершенно безопасные.

**Масляное обертывание.** Компресс ставится на ночь, перед сном дается теплое питье. Масло разогревается в кастрюле, обмакивается чистое полотенце. И быстро, пока масло не остыло ,обертывают ребенка вокруг туловища. Сверху обертывают полиэтиленом или вощеной бумагой. Одевают пижаму и укутывают шалью.

**Компресс из меда.** При глубоком кашле можно всю верхнюю поверхность туловища намазать тонким слоем меда, кроме области сердца. Обертывание проводится также как и при масленом обертывании.

**Травы от кашля**

Надо обязательно сочетать травы от кашля(фиалку, подорожник, мать – и – мачеху, грудной сбор, алтей и др. с дезинфицирующими травами (эвкалиптом, шалфеем, календулой) и витаминными травами (шиповник, рябина, черная смородина и др.) Настой пить ежедневно, с медом или вареньем, 5-6 раз в день.

**Будьте здоровы!**

ПРИЛОЖЕНИЕ 20

**Памятка «Что такое аномальное развитие»**

Как правило, дети с отклонениями в развитии очень рано начинают беспокоить родителей. «Не ходит», «не говорит», «не интересуется игрушками, «неконтактный, безучастен к окружающему»,»боится детей»,, «двигательно – беспокойный», «агрессивный» - с такими и подобными жалобами родители чаще всего обращаются за помощью к детским психологами врачам.

Как показывает опыт, одной из наиболее частых проблем, связанных с развитием ребенка, является отставание в развитии речи. Это происходит потому, что в первые годы малыша речь развивается наиболее интенсивно. Вместе с тем любое неблагополучие в состоянии ребенка, приводящее к ослаблению организма и задержке созревания центральной нервной системы(ЦНС), может быть причиной отставания в развитии речи. Нередко такое отставание может быть первым проявлением повреждения ЦНС под влиянием различных неблагоприятных факторов, действующих на развивающийся мозг ребенка во внутриутробном периоде развитии, во время родов или в первые годы жизни. Следует отметить, что именно с отставанием в развитии речи могут проявляться многие нервно – психические заболевания. При любом отставании в этой области необходима консультация детского невропатолога или психоневролога. Именнов рач в процессе беседы с родителями и при обследовании малыша определит причины и характер отставания в развитии и наметит оздоровительные мероприятия.

Помогать ребенку с отклонениями в развитии следует с первых месяцев жизни.

При аномальном развитии недостаточность формирования тех или иных функций (Речи, моторики, зрения, слуха), а также регуляторных систем приводит к недоразвитию, задержке или нарушениям формирования всех зависящих от них функций.

ПРИЛОЖЕНИЕ 21

**Итоговая родительская конференция**

**«Здоровая семья – сильное государство»**

1.Выявить эффективность и подвести итоги программы «Здоровая семья» в планах единого подхода в физическом воспитании ребенка.

2.Выявить противоречия, возникающие при реализации программы «Здоровая семья», в плане единых подходов в физическом воспитании ребенка.

3.Определить новые формы и методы взаимодействия прогаммы «Здоровая семья» в плане единых подходов в физическом воспитании ребенка.

**ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ РОДИТЕЛЬСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ**

I. Анкетирование родителей по теме «Показатели удовлетворенности работой родительского клуба «Здоровая семья» .
Анкеты заполняются дома, до собрания и их результаты используются в ходе его проведения.

II. Изготовление приглашений каждой семье в виде аппликаций, конструкций с учетом темы конференции.
Важно, чтобы в изготовлении приглашений-секретов для родителей принимали участие дети.
Приглашения раздаются за неделю до конференции.

III. Изготовление оригинальных памяток с советами на тему собрания.
Содержание памяток должно быть кратким, текст напечатан крупным шрифтом.

IV. Подготовка конкурса плакатов по теме «Физическое воспитание детей. Традиции моей семьи» . Оформление выставки тематическими плакатами , коллажами по теме конференции .( из фонда группы, предшествующая работа)
В конкурсе участвуют дети и родители.
Педагог знакомит родителей с образцами работ. Все работы выставляются до начала собрания. Лучшую работу выбирают родители. Победителю вручается приз.

V. Подготовка презентаций «Здоровый образ жизни семьи».

VI. Подготовка отчета – презентации о работе семейного клуба «Здоровая семья»

VIII. Проведение заседания родительского комитента за месяц до собрания.
Распределение обязанностей по подготовке конференции, ответственные за музыкальное оформление, организацию конкурса, , оформление выставок детских работ.

На столах, расставленных по кругу, необходимо выставить карточки с именами, отчествами родителей , памятки, анкеты, а также - карандаши,

На столе педагога: магнитофон, , материалы для проведения конференции.
Время проведения мероприятия — 1 час. (40 мин. с родителями и 20 мин. с участием детей).

**ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ ПРОВЕДЕНИЯ РОДИТЕЛЬСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ**

I. Вступление.
Музыкальный фон: слушание музыки перед проведением мероприятия. Вступление короткое, эмоциональное, настраивающее на тему предстоящего разговора.

II. Отчет председателя и секретаря клуба «Здоровая семья» о проделанной работе, проведенных мероприятиях. Представление проходит в виде презентации достижений и успехов клуба на мультимедийном оборудовании.

III. Просмотр презентаций по заданной теме. С презентациями о здоровом образе жизни и спортивных достижениях семьи выступают все желающие члены клуба.

IV. Выступление старшей медицинской сестры с анализом заболеваемости группы по итогам года.

V. Работа с памятками.
Родителям предлагается прочитать тексты памяток и выделить из них пункты и советы, которые используются ими на практике и дают положительные результаты. После этого проводится обсуждение темы, во время которого родители высказывают свое мнение по данному вопросу и раскроют свой опыт перед другими

VI. Вручение призов, грамот за активное участие родителей в жизни детского сада.

VII. Творческая часть мероприятия

Выступление родителей с детьми «Минута славы»

VIII. Подведение итогов опыта работы клуба как положительного, так и отрицательного характера.
Необходимо определить тему работы клуба на следующий учебный год, тему следующей конференции, сроки его проведения и запланировать участие родителей в его подготовке.

XIV. Заключительный этап конференции.

Чтобы узнать, насколько темы и содержание родительских конференций отвечают требованиям семьи, **родителям можно предложить анкету**.

**Уважаемые родители!**

Ваши искренние ответы на вопросы анкеты помогут нам лучше увидеть положительные
и отрицательные стороны взаимодействия детского сада и семьи.

Нам очень хочется с учетом Ваших интересов, запросов, мнений улучшить качество проведения наших совместных мероприятий.

I. Что побудило Вас прийти на родительскую конференцию (Нужное подчеркнуть).
1. Ваша дисциплинированность.
2. Интерес к поднятой теме.
3. Просьба ребенка.
4. Уважение к воспитателям.
5. Текст приглашения.
6. Возможное душевное успокоение после собрания.
7. Любопытство.
8. Личное участие в подготовке к собранию.
9. Совместное с ребенком участие в конкурсе.
10. Настойчивое требование родственников.
11. Неоднократное приглашение воспитателей.
12. Не знаю.

II. Как вы считаете, есть ли необходимость посещения таких конференций всей семьей? Почему?

III. Ваши предложения в адрес деятельности детского сада.

IV. Что Вам больше всего понравилось в процессе подготовки к родительскому собранию? (Нужное подчеркнуть).
1. Подготовка к конкурсу с участием детей и взрослых.
2. Дни открытых дверей.
3. Анкетирование по теме конференции.

V. Пожалуйста, оцените, насколько Вам понравилась та или иная часть мероприятия в баллах:
удачно – 2, частично – 1, не удачно – 0.
1. Вступительная часть –
2. Дискуссия –
3. «Минута славы»–
4. Музыкальное оформление –
5 Презентации о ЗОЖ-
6.Конкурс плакатов, коллажей-

7.Торжественная часть-
8. Участие детей в собрании -

VI. Было ли у Вас желание участвовать в дискуссии, разговоре? Почему?-

VII. Ваши предложения, дополнения, пожелания по вопросам подготовки и проведения мероприятий детского сада совместно с семьей.

Благодарим за помощь!