

Программа клуба

«Академия здоровья»

составитель: инструктор по физической культуре

Остапенко А.А.

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование программы | «Академия здоровья» программа детско-родительского клуба в условиях ДОУ |
| Цель программы | * **приобщение детей к социальному опыту своей семьи в области поддержания здоровья.** * **взаимодействие с родителями по оптимизации семейных традиций физического воспитания** |
| Задачи программы | * **повышать психолого-педагогическую культуру родителей;** * **выявлять и транслировать положительный опыт семейного воспитания;** * **установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной деятельности, побуждение родителей к активному участию.** * **содействовать сплочению родительского коллектива** * **расширять знания родителей о формировании здоровом образе жизни** * **повысить педагогическую компетентность родителей в вопросах физического воспитания и укрепления здоровья детей.** * **способствовать установлению доверительных отношений между родителями и детским садом.** |
| Автор программы | **Инструктор по физической культуре Остапенко А.А.** |
| Направление деятельности программы | **Оказание психолого-педагогической помощи и поддержки родителей в вопросах воспитания и**  **физического развития дошкольников.**  **Трансляция положительного опыта семейного воспитания.**  **Повышение психолого-педагогической компетентности родителей.** |
| Сроки реализации  программы | **Учебный год (с сентября по апрель)** |
| Участники  программы | **Родители и дети МБДОУ** |
| Ожидаемый | **повышение уровня педагогических знаний и** |

|  |  |
| --- | --- |
| результат | **умений;**  **устанавливание доверительного отношения между ДОУ и родителями, что благоприятно**  **скажется на эмоциональном состоянии детей.**  **заинтересованность родителей вопросами воспитания и физического развития детей;**  **положительная динамика в физическом развитии детей; развитие физических качеств у детей;**  **удовлетворение природной потребности дошкольников в двигательной активности.** |

# Пояснительная записка

В современном мире всё больше растёт понимание семьи как определяющей не только развитие ребёнка, но и в конечном итоге развитие всего общества.

Взаимодействие ребёнка с родителями является первым опытом взаимодействия с окружающим миром. Этот опыт закрепляется, на его основе формируются модели поведения с другими людьми, которые передаются из поколения в поколение. Однако, по всеобщему признанию учёных-исследователей, социальный институт семьи переживает сегодня состояние кризиса. Условия нестабильности общества и социальная напряжённость отрицательно влияют на воспитательные функции семьи, они отодвигаются на вторые и третьи места, в то время как у детского сада они всегда на первом месте. А ведь в детстве закладывается основа личности человека.

В семье подрастает малыш. У родителей появляются первые проблемы, связанные с воспитанием и развитием ребёнка. Исследования показали, что современные родители, воспитывая детей, всё больше нуждаются в помощи специалистов. Многие родители в сегодняшней ситуации обескуражены поведением своих детей, так как, по мнению учёных, в настоящее время всё чаще встречаются эмоционально-неустойчивые дети, у которых нередко наблюдаются самые разнообразные элементы личной акцентуации (агрессивность, лживость, импульсивность и т.д.). Становятся актуальными многие проблемы: чему нужно научить ребёнка, как с ним играть, как справляться с его капризами и непослушанием?

Где родителям получить ответы на все интересующие вопросы? Таким центром повышения психолого-педагогической культуры родителей может стать детский сад. В детском саду ребёнок – равноправный член социальной группы, а в семье – объект обожания, всепрощения; в детском сад характер воспитания целенаправленный, в семье – зачастую стихийный, с использованием отдельных семейных традиций. В этой непохожести заложен главный смысл сотрудничества и взаимодействия. Современная семья нуждается в разнообразных знаниях: психологических, педагогических, медицинских и т.д. Главная тенденция – обучать родителей самостоятельному решению жизненных задач. Это

подразумевает изменения в системе «ДОУ – семья», требует усилий от педагогического коллектива.

**Актуальность проблемы**, современное общество предъявляет высокие требования к детям и их здоровью, поэтому на сегодняшний день очень актуальна тема физического здоровья и развития подрастающего поколения. Это подтверждает анализ здоровья детей детского сада (наблюдался большой процент заболевания дошкольников острыми респираторными инфекциями, несформированность в ежедневной двигательной активности и способности ее регулировать). Поэтому, опираясь на мнение специалистов в области физического воспитания дошкольников, утверждающих, что именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, создаются предпосылки для развития выносливости, скоростно-силовых и других качеств, происходит совершенствование деятельности основных систем организма, я пришла к выводу, что необходимо повысить интерес детей к различным видам двигательной деятельности и в этом могут помочь только родители.

В нашем ДОУ работе с семьёй всегда уделялось внимание, но традиционные формы деятельности и организации взаимодействий не всегда давали желаемый результат. В поисках эффективности взаимодействия педагогов с родителями использовали разнообразные формы работы с семьей: совместные проекты педагогов и родителей, круглые столы, встречи с интересными людьми, проводятся «Дни открытых дверей», наглядная пропаганда, которая включает следующее: информационные стенды для родителей в группах; папки- передвижки по актуальным темам. Поэтому возникла потребность создать детско- родительский клуб «Академия здоровья».

Учитывая современные тенденции дошкольного воспитания главная задача взаимодействия воспитателей с родителями – это установление партнерских отношений, которые позволяют объединить усилия для воспитания и обучения детей, создать атмосферу общности интересов и воспитательных усилий. Работа с родителями направлена на создание развивающей среды, организацию дополнительных оздоровительных мероприятий в домашних условиях, проведение совместных мероприятий. Родители отмечают, что дети по выходным дням с удовольствием, самостоятельно занимаются физической деятельностью, многие посещают спортивные секции. Клуб – яркий пример интеграции образовательного процесса, основанный на сотрудничестве педагога и родителей. Такая форма работы помогает не только установить эмоциональный контакт с родителями, улучшить детско-родительские отношения на основе предметной совместной деятельности, но и стать своеобразным клубом для детей, родителей и педагогов.

**Описание проблемы**: Здоровье – это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности.

В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является

одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом. Актуальность проблемы предупреждения различных заболеваний определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста, отрицательным влиянием повторных случаев на их состояние здоровья, формированием рецидивирующей и хронической патологии. На сегодняшний день в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 3-4%, с нарушением осанки 50-60%, с плоскостопием - 30%. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. Рождение здорового ребёнка стало редкостью, растёт число недоношенных детей, число врождённых аномалий, число детей с речевыми расстройствами. Более 20% детей старшего дошкольного возраста имеют 3-ю группу здоровья. На сегодняшний день родители, сталкиваются с трудностями, возникающими при обучении ребенка в школе: почему у младшего школьника повышенная утомляемость, неустойчивое внимание, проблемы в здоровье (сутулость, плоскостопие, гибкость опорно-двигательного аппарата).

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, совершенствование их физического развития. Долгосрочным результатом будет являться расширение знаний, опыта родителей и тиражирование опыта работы.

Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия: опытные медицинские специалисты: медицинская сестра, оздоровительный комплекс: физкультурный зал, который оборудован необходимым инвентарём: мягкими модулями, тоннелями, гимнастическими скамьями, спортивными матами; гимнастическими стенками, ребристыми досками, мячами, обручами, канатами и другим необходимым оборудованием.

Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность физкультурных занятий, методическая литература для организации эффективной двигательной активности детей, развития основных видов движений.

В каждой возрастной группе имеются спортивные уголки, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов в ДОУ работают узкие специалисты узкой направленности.

Основные принципы программы:

1. Принцип научности – подкрепление всех необходимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.
2. Принцип активности и сознательности – участие педагогов и родителей в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
3. Принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач совместно с родителями в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности

Работа Клуба является важным шагом в направлении повышения психологической культуры родителей. Это новая модель дошкольной образовательной системы – совместное с семьей воспитание детей в условиях детского сада, обеспечивающая развитие личности ребенка и гармоничных отношений с ним взрослых.

# МОДЕЛЬ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ КЛУБА В ДОУ

Работа родительского клуба «Академия здоровья» – это не просто форма связи семьи и дошкольного учреждения, это университет педагогической информации, цель которого:

*создать систему психолого-медико-педагогического сопровождения родителей воспитанников на протяжении дошкольного детства;

*способствовать установлению сотрудничества детского сада и семьи в вопросах обучения, воспитания и физического развития детей дошкольного возраста;

*помогать родителям рассматривать процесс образования как непрерывный партнерский диалог со своим ребенком на основе знаний психологических закономерностей и особенностей возраста с учетом интересов и потребностей малыша;

*популяризировать деятельность дошкольного образовательного учреждения среди родительской общественности.

Данные цели и задачи сформированы исходя из разработанного положения о работе клуба.

# ПОЛОЖЕНИЕ О РОДИТЕЛЬСКОМ КЛУБЕ

**«Академия здоровья»**

# 1 Общие положения:

1. Клуб создан с целью установления сотрудничества детского сада и семьи в вопросах преемственности воспитания детей дошкольного возраста и создания системы психолого-медико-педагогического сопровождения родителей в процессе образования ребенка в период дошкольного детства.

Основными принципами работы клуба **«Академия здоровья»** являются: добровольность, компетентность, соблюдение педагогической этики.

1. Участниками Клуба являются: родители детей, педагоги, медсестра ДОУ, педагог-психолог.
2. Непосредственным руководителем Клуба является инструктор по физической культуре ДОУ.
3. Клуб **«Академия здоровья»** осуществляет свою деятельность в соответствии с настоящим положением.
4. Положение о Клубе утверждается заведующим дошкольным образовательным учреждением.

# 2 Основные направления деятельности клуба «Академия здоровья»

1. Оказание психолого-медико-педагогической помощи и поддержки родителям в вопросах воспитания дошкольников.
2. Выявление и трансляция положительного опыта семейного воспитания.
3. Повышение психолого-педагогической компетентности родителей.

# 3 Права и обязанности участников клуба «Академия здоровья»

* 1. Родители – члены Клуба имеют право:
* на получение квалифицированной консультативной помощи в проблемах воспитания и физического развития ребенка;
* получение практической помощи в организации занятий с детьми дома;
* высказывание собственного мнения
* давать оценку эффективности работы Клуба в целом и по отдельным вопросам;
* участвовать в планировании работы Клуба.
  1. ДОУ имеет право:
* на выявление, изучение и распространение положительного опыта семейного воспитания;
* внесение корректировки в план работы клуба **«Академия здоровья»** в зависимости от возникающих проблем, запросов, актуальности предыдущего заседания и др.
  1. ДОУ обязано:
* планировать работу Клуба в соответствии с выявленными запросами родителей и основываясь на психических закономерностях развития детей данного дошкольного возраста;
* предоставлять территорию для проведения заседаний Клуба;
* предоставлять квалифицированную консультативную и практическую помощь родителям;
* соблюдать принцип конфиденциальности в решении возникающих проблем семейного воспитания.
  1. Родители – члены Клуба обязаны:
* уважать мнения друг друга в процессе обсуждения вопросов образования детей;
* соблюдать принцип конфиденциальности в работе Клуба;
* принимать активное участие в заседаниях Клуба.

# 4 Организация деятельности клуба «Академия здоровья»

4.1 Работа Клуба осуществляется на базе дошкольного образовательного учреждения.

1. Работа Клуба планируется по результатам опроса родителей.
2. На итоговом заседании клуба **«Академия здоровья»** обсуждаются результаты работы, ее эффективность.
3. Формы организации работы клуба **«Академия здоровья»**: игротеки, семинары - практикумы, презентации опыта семейного воспитания, досуги, развлечения, семейные праздники, вечера народных игр и забав, спортивные игры.

# Условия работы Клуба

Для более успешной работы Клуба необходимы следующие условия:

* при формировании группы необходимо учитывать интересы участников; теоретический материал и практические задания необходимо подбирать с учетом специфики интересов слушателей, что повысит учебную мотивацию каждого участника;
* занятия должны проводиться в группах численностью от 5 до 15 человек;
* желательно обеспечить всех участников раздаточным материалом.
* для проведения подвижных игр необходимо свободное пространство.

# Построение плана-программы клуба «Академия здоровья»

Данная программа состоит из восьми встреч, цель которых – дать участникам представление об особенностях развития и воспитания детей дошкольного

возраста. Каждая встреча рассчитана на 1 час, продолжительность занятия может быть сокращена или увеличена в зависимости от поставленной цели.

# Общая структура занятия

*Приветствие.* Оно служит для формирования позитивного интереса и сплочения группы.

*Разминка.* Данный вид деятельности снимает эмоциональную напряженность, формирует благоприятный психологический климат, развивает чувство внутренней устойчивости и доверительности.

*Основная часть*. Практический этап- отрабатываются конкретные навыки взаимодействия с детьми в виде комплекса физических упражнений и приемов (физическая деятельность).

*Рефлексия занятия.* Оценка занятия взрослыми с позиции заинтересованности, продуктивности, полезности, оправданности ожиданий. Дети делятся своими эмоциями (как себя чувствуют «здесь и сейчас»).

*Прощание.* Оно необходимо для формирования ощущения целостности и завершенности занятия, эмоционального сплочения группы.

# Предполагаемый результат работы Клуба

* + Повысится педагогическая культура родителей;
  + Родители активные участники в жизни детского сада;
  + Внедрятся наиболее эффективные формы работы;
  + Произойдет обмен мнениями, опытом семейного воспитания.
  + Радость общения и единения детям и родителям

# Перспективный план работы клуба «Академия здоровья» на 2023-2024г.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Неделя** | **Название** | **Формы и методы работы** | **Задачи** |
| сентябрь | 3 | «Как формировать представления о здоровом образе жизни»  «Закаливание - первый шаг на пути к здоровью» | Закаливающие процедуры в течение дня (босохождение, воздушные ванны). Занятие  «Путешествие в страну здоровья» | Закаляйся, если хочешь быть здоров» (знакомство с традиционными и нетрадиционными методами закаливания, опыт  оздоровления ребенка в семье)  Побуждать родителей к активному участию в совместной деятельности с детьми  Расширять знания родителей о формировании здоровом образе жизни  Включить родителей в решение задач закаливания организма ребенка. |
| Октябрь | 3 | Занятие: «Глаза —  главные помощники | Гимнастика для глаз –  практикум. | Помочь родителям  приобщать детей к |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | человека». Вопросы: Как сберечь зрение? Что такое гимнастика для глаз? | Подвижные игры с мячом | здоровому образу жизни, к заботе о собственном  здоровье  Познакомить родителей с комплексом физических упражнений для  формирования ловкости, быстроты |
| Ноябрь | 2 | «Утренняя гимнастика»  «Ваш ребенок на занятиях по  физической культуре» | Занятие с показом утреней гимнастики | Познакомить родителей со структурой утренней гимнастики,  последовательностью выполнения упражнений,  дозировкой и длительностью  Установление эмоционально- положительного контакта  родителей и детей в процессе совместной деятельности |
| декабрь | 3 | «Представления  детей о здоровье и ЗОЖ»  «Физкультурные упражнения для оздоровления часто болеющих детей» | Занятие с  демонстрацией и практическим выполнением упражнений для оздоровления часто болеющих детей | Помочь родителям приобщать детей к  здоровому образу жизни, к заботе о собственном  здоровье  Познакомить родителей с простыми в выполнении упражнениями для  оздоровления часто болеющих детей |
| февраль | 4 | «Мама, папа, я - спортивная семья» | Фестиваль | Установление эмоционально- положительного контакта  родителей и детей в процессе совместной деятельности |
| март | 4 | «Дорожки здоровья»  «Закаливание - первый шаг на пути к здоровью» | Демонстрация и помощь родителям в изготовлении массажных дорожек Занятие с  демонстрацией использования оборудования | Предложить родителям новую полезную для детей и родителей деятельность – изготовление нестандартного физкультурного  оборудования |
| апрель | 2 | Формирование правильной осанки  — одна из  важнейших задач физического воспитания детей. | Практикум: комплекс упражнений  «Красивая осанка».  Разучивание  основных движений с родителями, чтобы они могли выполнять их с детьми дома | Использование коррегирующих упражнений на занятиях.  Познакомить родителей с  формами работы с детьми по приобщению детей к  здоровому образу жизни, к заботе о собственном  здоровье |
| май | 1 | «Плоскостопие и его профилактика». | Мастер-класс:  «Упражнения для профилактики плоскостопия». | Разучивание комплексов упражнений для профилактики и коррекции  плоскостопия с предметами |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Предложено опробовать  массажные коврики самим. | и без.  Разучивание элементов массажа стопы. Познакомить родителей с видами  подвижных игр и формами их организации и проведения дома |