

**26 января 2023 года**  
**в рамках региональной стажировочной площадки**  
**провели онлайн – консультацию**  
**«Система взаимодействия детского сада и семьи в**  
**приобщении детей к здоровому образу жизни»**

Представили накопленный опыт работы по взаимодействию педагогов ДОО с родителями воспитанников по данной теме. Формат взаимодействия с родителями, когда родители и воспитатели не «заказчик» и «исполнитель», а коллеги и партнеры, у которых общая задача — воспитание здорового ребенка, при этом воспитатель, как профессионал, занимает экспертную позицию, а родитель прислушивается к мнению воспитателя, и взаимодействие с которыми строится в форме сотрудничества.

**План работы семейного клуба**  
**«Островок здоровья» на 2021 - 2022 учебный год**

Дата проведения	Тематика	Содержание	Участники
1	2	3	4
Сентябрь	Торжественное открытие семейного клуба «Островок здоровья»	Визитная карточка клуба. Анкетирование. Обсуждение перспективного плана. Концертная программа. Совместное чаепитие (лекарственные травы, собранные летом родителями и детьми).	Инструктор по физ. культуре, родители, дети.
Октябрь	Проект «Выходные дни – вместе с папой, вместе с мамой»	Презентация семейных проектов «Наш самый лучший выходной день». Веселые эстафеты, конкурсы.	Инструктор по физ. культуре, воспитатели, дети.
Ноябрь	Мастер-класс «Игровой самомассаж –	Игровая программа «Игры, которые лечат». Веселые конкурсы,	Инструктор по физ. культуре,

	эффективное средство сохранения и укрепления здоровья детей.	эстафеты.	родители, дети.
Декабрь	Дискуссия «Закалять или не закалять»	Организация закаливания детей в ДОУ. Родительские заблуждения о морозной погоде. Закаляемся всей семьей (из опыта семейного воспитания).	Инструктор по физ. культуре, родители.
Январь	Деловая игра «Знатоки здорового образа жизни»	Конкурсная теоретическая программа, веселые игры, эстафеты.	Инструктор по физ. культуре, родители, дети.
Февраль	Круглый стол «Гармонизация детско-родительских отношений средствами физической культуры»	Открытый просмотр «Гимнастика вдвоем» (родитель + ребенок). Показательные выступления детей «Веселая зарядка»	Инструктор по физ. культуре, родители, дети.
Март	Дискуссия «Расти здоровым, малыш».	Выступление старшей медицинской сестры «Как воспитать правильную осанку у детей». Открытый просмотр «Комплекс упражнений корректирующей гимнастики « Я позвоночник берегу». Игровая программа «Игры, которые лечат».	Инструктор по физ. культуре, старшая медицинская сестра, родители, дети.
Апрель	Круглый стол «Мы за здоровый образ жизни»	Конкурс детских рисунков, выставка-конкурс нестандартного спортивного оборудования, изготовленного родителями вместе с	Инструктор по физ. культуре, родители, дети, воспитатели.

		детьми.	
Май	Мастер-класс «Влияние пальчиковых игр на развитие речи детей»	Художественное слово: стихи, поговорки, пословицы, сказки, загадки. Веселые конкурсы.	Инструктор по физ. культуре, родители, дети, воспитатели.

Анкета для родителей

(проводится на первом занятии семейного клуба

«Островок здоровья»)

Фамилия, имя ребенка \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

Дата заполнения \_\_\_\_\_

Считаете ли Вы проведение работы по оздоровлению детей важнейшим компонентом в программе воспитания и образования дошкольников?

Да  Не ставлю на первое место  Нет

Согласны ли Вы с тем, что Вам не хватает опыта и знаний по вопросам оздоровления детей?

Да  Частично  Нет

Используете ли Вы дома какие-нибудь методы оздоровления себя и Вашего ребенка? Какие? \_\_\_\_\_

Занимаетесь ли Вы физкультурой?

Да  Иногда  Нет

Какое закаливание ребенка проводилось с рождения до поступления в детский сад раннее: плавание, влажные обтирания, обливания, сон на воздухе, гимнастика, массаж, другие методы? (Нужное подчеркните или впишите иное.) \_\_\_\_\_

Какую медико-педагогическую помощь Вы хотели бы получить в детском саду? \_\_\_\_\_

Хотели бы Вы, чтобы в группе были введены специальные оздоровительные занятия?

Да  Нет

## **Зимний спортивный праздник совместный с родителями «В гостях у Емели»**

*(мероприятие проводится на улице в зимнее время года)*

**Музыкальная отбивка: Сказочная музыка**

**Ведущий:** Зимушка – зима пришла,  
Много снега принесла.

И морозы, и метели,  
И забавы, и веселье.

**Ребенок.** Мы не боимся холодов,  
Охотно закаляемся,  
Зимой играем мы в снежки,  
На саночках катаемся!

**Ведущий:** Начинаем зимний праздник,  
Будут игры, будет смех  
И веселые забавы  
Приготовлены для всех.

**Ведущий:** В нашем спортивном празднике принимают участие 2 команды:

**Команда «Льдинка»**

**Команда «Снежинка»** *(смешанные команды – дети и родители).*

Давайте поприветствуем друг друга!

*(сверху спускается письмо)*

**Ведущий:** Ой, ребята, не успели мы праздник начать, а к нам уже послание какое-то летит.

Да это же письмо от Деда Мороза...

Что нам пишет добрый дед?

Поскорее прочитайте бы,

У меня терпенья нет! *(читает):*

«Здравствуйте, дорогие ребята из группы «Теремок»! Уже давно к Новому году я отправил вам подарок, но видимо, он потерялся где – то в лесу, и мне очень жаль, что вы его не получили.

Вы, ребята, помогите,

И подарок отыщите,

Все леса я обошел,

Но подарка не нашел!»

**Ведущий:** Ребята, жаль подарка, конечно!

Но мы должны помочь Деду Морозу отыскать его, вы согласны?

Но чтобы отправиться в такой трудный путь, нам необходимо размяться и провести тренировку, вы готовы?

И вот вам первое задание:

### **Музыкальная отбивка: Общий танец с ускорением**

Упражнения выполняйте  
За мной дружно повторяйте.  
Руки к пяткам и к ушам,  
На колени и к плечам,  
В стороны, на пояс, вверх!  
А теперь веселый – смех:  
Все мальчишки – «Ха – ха – ха!»  
Все девчонки – «Хи – хи – хи!»  
А все вместе – «Хо – хо – хо!»  
Дружно хором отвечайте!  
Вы ловкие? Да! Вы смелые? Да! Вы сильные? Да!

**Ведущий:** А скажите мне, ребятки,  
Любите ли вы загадки? Да!

**Ведущий:** У меня загадки зимние,  
Не простые – спортивные.

Слушайте загадку,  
Отвечайте без оглядки:

**Ведущий:** Круглый снежный колобок  
Называется... (Снежок)

### **Эстафета «Пронеси снежок в ложке»**

Каждый участник команды поочередно переносит снежок детской пластиковой лопаткой, огибая стойку. Передает эстафету следующему участнику. Побеждает команда, которая раньше закончит эстафету.

**Ведущий:** Маленький снежок слепи  
И по снегу прокати.  
Стал большим он колобком  
И зовется снежный... (Ком)

### **Эстафета «Прокати снежный ком»**

Каждый участник команды должен прокатить большой мяч (для фитбола) до стойки и обратно. Передать эстафету следующему участнику. Побеждает команда, которая раньше закончит эстафету.

**Ведущий:** Ну, ребята, тренировку  
Провели вы очень ловко,  
Смело в путь дорогу отправляйтесь,  
И с подарком возвращайтесь!  
**Ребенок.** Но куда же мы пойдём,  
Мы дороги не найдём,  
На земле уж снег давно,

А в лесу зверей полно!

**Ведущий:** Но что же делать, как нам быть,

Надо у кого - то помощи нам попросить.

Ребята, как вы думаете, кто из сказочных героев смог бы нам помочь? (Дети перечисляют сказочных героев: Маша, Медведь, Снегурочка, Дюймовочка, Красная шапочка..... Емеля.)

**Ведущий:** А давайте позовем Емелю, у него же была щука волшебная, которая исполняла все его желания.

*(Все вместе зовем Емелю)*

**Емеля.** Вас услышал еле – еле,

А зовут меня Емеля,

Всех приветствую сердечно.

До-о-лго ехал я на печке!

Что случилось, расскажите

И куда вы так спешите?

**Ведущий:** Нам, Емеля, Дед Мороз

К Новому году подарок нес,

Но не дождались его дети,

Потерялся же он где – то.

Нам, Емеля, помоги

Ты подарок тот найти!

Ведь, ты ловкий и умелый

Сильный, да еще и смелый!

**Емеля.** Я, ребята, бы помог,

Да разболелся у меня бок.

И скажу вам по секрету....

Утром рано не встаю,

До полудня я храплю.

**Ведущий:** И от чего же у тебя такое

Состояние плохое?

Расскажи нам по порядку, часто ль делаешь зарядку?

**Емеля.** Нет, зарядку – то, ребята,

Я не делал никогда!

Умываться страшно, братцы,

Ведь, холодная вода!

Может, средство есть такое,

Чтобы сильным, ловким стать,

От других не отставать?

**Ребенок.** Есть такое средство, есть,

Надо фруктов больше есть,

Утром долго не валяться

И зарядкой заниматься.

Рядом с нами ты вставай,

Все за нами повторяй!

*Музыкальная отбивка: «Эй, лежебоки, ну – ка вставайте, на зарядку выбегайте»*

**Емеля.** Молодцы у вас ребята,  
Сильные, умелые,  
Дружные и смелые!

**Ведущий:** А теперь, Емеля, поиграй – ка с нами, и ты увидишь, какие наши ребята еще ловкие и быстрые.

**Подвижная игра «Емеля – мужичок»**

**Ведущий:** Нам, Емеля, помоги  
Подарок Мороза отыщи.  
Ты со щукой в крепкой дружбе,  
Волшебство ее нам нужно!

**Емеля.** По щучьему велению,  
По моему хотению  
Явись подарок Деда Мороза предо мной!  
(около ног Емели появляется льдинка, он ее поднимает)

**Емеля.** Ничего не понимаю,  
Где тут щуки колдовство?

**Ведущий:** Ну что ж, льдинку мы сейчас возьмем  
И игру с ней проведем.  
Чтоб в хоккей нам поиграть,  
Что же надо в руки взять? (Клюшку)

**Эстафета «Проведи клюшкой льдинку»**

Каждой команде даются клюшка и шайба. Первые участники выполняют ведение шайбы клюшкой, обводя кочки «змейкой», обегает стойку, обратно бежит бегом с клюшкой и шайбой в руках, передает эстафету следующему участнику. Побеждает команда, быстрее выполнившая эстафету.

**Ведущий:** Емеля, вызывай щуку еще раз по быстрее, пусть она нам поможет отыскать подарок.

**Емеля.** По щучьему велению,  
По моему хотению  
Появись щука в проруби!  
(Появляется щука)

**Щука.** Здравствуйтесь, ребята,  
Я помочь всегда бы рада,  
Только вам по лесу не пройти  
Все дороги и пути  
Там метели замели,  
Не проехать, не пройти!  
От меня же вам подарок-

Кони, точно птицы,  
Они до места вас доставят  
Очень – очень быстро!

### Проводится эстафета «Эх, прокачу»

**Ведущий:** Ну вот, трудности все позади,  
А подарок впереди.  
Кто ларец сейчас найдет,  
Будет счастлив целый год!  
(Ребята расходятся и находят под елочкой ларец с подарком)

**Емеля.** Было весело сегодня  
С вами мне, ребята,  
Силу, ловкость показали  
И подарок отыскали.  
Продолжайте закаляться,  
Дружно спортом заниматься,  
В добрый час вам, детвора,  
Поздравляю всех....

**Все вместе:** «Ура!!!»

Ну, а мне пора! До свидания, друзья!

**Все:** До свидания, Емеля! Приходи к нам в гости еще!

### Комплекс утренней гимнастики

#### “ Вместе с мамой ”

Дети берут гимнастические палки, встают рядом с мамами.

**У нас славная осанка, мы свели лопатки** (идут парами друг за другом, палка на правом плече у ребенка)

**Мы походим на носках** (идут на носках, палку держат вдвоём в вытянутых руках)

**А потом на пятках** (палка на плечах у ребёнка держат вдвоем ближе к концам)

**Пройдет мягко, как лисята** (мама идёт спиной вперед, ребенок встаёт на ступни мамы оба держат палку на уровне груди ребенка)

**А потом как медвежата** (идут на наружной стороне стопы, палка на плечах ребенка)



**На дорожку ровно встали, друг за другом побежали** (бег в колонне по одному, вдвоем держат палку)

**1. “ Кто выше “**

**И. п.:** узкая стойка, палка в опущенных руках

**В.:** поднять палку максимально вверх, посмотреть на нее , вернуться в исходное положение ( 6 – 8 раз)

**2. “Мельница”**

**И. п.:** широкая стойка, палку держат вдвоём вертикально на уровне груди ребёнка

**В.:** вращательные движения руками влево и вправо с максимальной амплитудой. (6 – 8 раз)

**3. “У кого лучше”**

**И. п.:** широкая стойка, палка на уровне груди ребёнка.

**В.:** наклон, не сгибая ног, спинка прямая, вернуться в исходное положение (6-8 раз)

**4. “Пакет с сюрпризом”**

**И. п.:** сесть на пятки, голову пригнуть к коленям

**В.:** выпрямится ( раскрылся пакет) палка в вытянутых руках , вернуться в исходное положение (6-8 раз)

**5. “Сюрприз в пакете”**

**И. п.:** встать на четвереньки, напротив друг друга.

**В.:** Прогибать и выгибать спину, (6-8 раз)

**6. “Поиграем”**

**И. п.:** палка в опущенных руках.

**В.:** по очереди выполнять приседания (6- 8 раз)

**7. “Мостик”**

**И. п.:** мама сидит, ноги разведены, ребёнок ложиться в ноги маме

**В.:** максимально прогнуться с опорой на ступни и плечи, вернуться в исходное положение (6-8 раз)

**8 “Ловкие прыгуны”**

**И. п.:** узкая стойка, держат палку правой рукой (палка стоит перпендикулярно на полу)

**В.:** прыжки влево и вправо от палки 8-10 прыжков

### **9. “Самолет”**

**И. п.:** мама сидит, ноги разведены. Ребёнок ложится в ноги

**В.:** поднять верхнюю часть туловища, руки отвести в стороны (самолёт взлетел) вернуться в исходное положение (6-8 раз)

### **10. Массаж “Был у зайки огород”**

**И. п.:** дети ложатся на живот, мамы присаживаются рядом (релаксация, оздоровление).

## **Мастер – класс с родителями «Профилактика нарушения осанки»**

Добрый день, ребята, добрый день, уважаемые взрослые!

Я рада видеть вас на очередном заседании семейного клуба. Встречу нашу мы посвятим сегодня осанке.

Великая ценность каждого человека – здоровье. Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением. Поступая в детский сад, многие дети, к сожалению, уже имеют отклонения в физическом развитии, одним из которых является нарушение осанки. Одной из причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей.

Итак, что же такое осанка? Это привычное положение тела человека во время движения и покоя, умение держать свое тело. Правильная осанка формируется с самого раннего детства. Основным средством формирования правильной осанки являются занятия физическими упражнениями. Прежде всего, необходимо использовать упражнения для развития больших мышечных групп, чтобы создать естественный мышечный корсет. Учитывая, что профилактика и коррекция осанки – процесс продолжительный, требующий систематической работы, рекомендуем и вам заниматься с ребенком дома.

Ребята, у нас сегодня есть очень хорошая возможность научить мам и пап делать упражнения, которые помогут нашей спинке быть здоровой.

Дети выполняют комплекс упражнений. Родители вместе с детьми выполняют комплекс упражнений «Я позвоночник берегу».

## «Я позвоночник берегу»

М. Картушина

Я позвоночник берегу, Сам себе я помогу.	Дети наклоняют корпус вправо-влево, ладони скользят вдоль тела
Все выполню я по порядку: Сначала сделаю зарядку,	Ставят руки на пояс, поднимают и опускают плечи.
Нагнусь,	Наклоняются вперед.
Прогнусь	Слегка прогибаются назад.
И выпрямлюсь,	Встают прямо.
И вправо, влево наклонюсь.	Наклоняют корпус вправо и влево.
С друзьями поиграю в мяч,	Бегут на месте.
Он весело помчится вскачь.	Прыгают на обеих ногах.
И за столом я посижу	Делают полуприсед, сложив руки «полочкой» перед грудью.
И телевизор погляжу.	Встают прямо, руки в стороны.
Но буду помнить я всегда: Должна прямою быть спина!	Кладут правую руку за правое плечо, левую руку заводят за спину и стараются сцепить пальцы рук за спиной. Меняют положение рук.

## «За грибами»

Н. Нищева

Все зверюшки на опушке Ищут грузди и волнушки.	Дети идут друг за другом.
Скакали зайчики, Искали опятки.	Скачут поскаками, в конце приседают («срывают грибок»).
Белочки скакали, Рыжики срывали.	Легкий бег, в конце срывают воображаемый гриб.
Лисичка бежала, Лисички собирала.	Прыгают на обеих ногах, в конце останавливаются и оглядываются по сторонам.
Медведь проходил,	Ходят на внешнем своде стопы, в

Мухомор раздавил.

конце строки топают ногой.

## «Светофор»

Светит красный светофор: Нет проезда — стой, шофер!	Дети стоят на месте.
Светит желтый — значит, жди, Свет зеленый впереди.	Выполняют полуприседание.
Вот зеленый светофор — Поезжай вперед, шофер! Стук-стук-стук, День-день-день, Так мы ездим целый день.	Двигаются по кругу топающим шагом.

## «Мойдодыр»

К. Чуковский

Одеяло убежало, Улетела простыня,	Дети поворачивают корпус вправо-влево с отведением рук в сторону.
И подушка, как лягушка, Ускакала от меня.	Прыгают в приседе с продвижением вперед.
Я за свечку, Свечка — в печку!	Приседают с наклоном головы вправо-влево.
Я за книжку, Та — бежать И вприпрыжку под кровать! Я хочу напиться чаю, К самовару подбегаю, Но, пузатый от меня Убежал как от огня.	Прыгают на месте с ноги на ногу.

## «Шли мы после школы»

М. Картушина

Шли мы после школы, Шли мы просто так.	Дети идут маршевым шагом.
Прямо и направо,	Идут приставным шагом вправо.
А потом назад,	Идут на пятках, пяясь назад.
А потом обратно,	Идут на носках.
А потом кругом,	Идут на внешнем своде стопы.

А потом вприпрыжку,	Выполняют прыжки.
А потом бегом.	Бегут на носках.