

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение детский сад №79
"Голосистое горлышко"

Согласована:
На педагогическом совете №1
от 27.08.2015
протокол №1

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ДС №79
_____ Н.Г. Слисаренко
приказ №226 от 31.08.2015г

Программа

детско - родительского клуба

"Родничок здоровья"

| № | Содержание | Страница |
|-------------------|--|-----------------|
| 1 | Паспорт программы | 3 |
| 2. | Пояснительная записка | 6 |
| 2.1. | Цель программы "Родничок здоровья" | 10 |
| 2.2. | Задачи программы "Родничок здоровья" | 10 |
| 2.3. | Этапы реализации программы "Родничок здоровья" | 11 |
| 3. | Принципы сотрудничества с родителями | 12 |
| 4. | Материально - техническое обеспечение | 13 |
| 5. | Основные формы взаимодействия с семьей | 14 |
| 6. | Организационно -методические формы обучения | 15 |
| 7. | Особенности совместных занятий с родителями | 16 |
| 8. | План работы детско- родительского клуба "Родничок здоровья"(2015-2016 учебный год) | 17 |
| 8.1. | План работы детско- родительского клуба "Родничок здоровья"(2016-2017 учебный год) | 17 |
| 9. | Структура занятия | 18 |
| 10. | Ожидаемые результаты | 19 |
| Список литературы | | 22 |

1. Паспорт программы

| | |
|---|--|
| Наименование программы | «Родничок здоровья» |
| Основание для разработки программы | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Закон РФ «Об образовании» ➤ Указ Президента РФ «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ» ➤ СанПиН 2.4.1.3049-13 ➤ Закон Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 30.12.2009г. №250-оз «Об организации и обеспечении отдыха и оздоровления детей, проживающих в Ханты - Мансийском автономном округе – Югре» |
| Сроки реализации | 2015 - 2017учебные годы |
| Исполнители программы | Педагогический коллектив, медицинский работник, родители (законные представители) |
| Автор - составитель | Килина Людмила Николаевна, воспитатель |
| Цель программы | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Гармонизация детско – родительских отношений для обеспечения психического и физического здоровья детей; ➤ Углубленное обучение детей акробатическим упражнениям в доступной для них форме и овладение основами художественной, оздоровительной гимнастики хаха-йоги и аэробики. |
| Задачи программы | <p>1. Установить партнерские отношения с семьями воспитанников, объединить общие усилия в вопросах воспитания и физического развития:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ оздоровительные: сохранить и укрепить здоровье; укрепить мышечный корсет; формировать правильную осанку; профилактика плоскостопия; укрепить мышцы дыхательной системы; снять психологическую напряженность; воспитывать сознательную дисциплину, волю. ➤ образовательные: обучить акробатическим |

| | |
|--|--|
| | <p>упражнениям, формировать двигательные навыки и совершенствовать двигательные способности – ловкости, силу, гибкость, быстроту реакции, ориентировки в пространстве, вестибулярного аппарата; обучить детей владеть своим телом.</p> <p>➤ развивающие: развивать творческие способности детей; совершенствовать духовное, нравственное и физическое развитие.</p> <p>➤ воспитательные: формировать познавательный интерес и желание заниматься спортом и радоваться своим достижениям.</p> <p>2. Раскрывать потенциальные возможности семей в воспитании у детей потребности в ЗОЖ и обеспечении их психического и физического благополучия.</p> <p>3. Способствовать расширению у родителей диапазона вербального и не вербального общения с ребенком, умению быстро устанавливать эмоционально – тактильный контакт.</p> |
| <p>Ожидаемый результат</p> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ укрепление физического здоровья, повышение уровня физических качеств воспитанников; ➤ установление доверительных добрых отношений между родителями и детьми; ➤ формирование добрых семейных традиций. |
| <p>Этапы реализации программы</p> | <p><i>Первый этап (подготовительный):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ анкетирование родителей; ➤ беседы, консультации; ➤ разработка годового плана мероприятий, конспектов совместных занятий, праздников. <p><i>Второй этап (основной)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ заседание членов детско – родительского клуба; ➤ консультации и памятки по ЗОЖ для членов детско – родительского клуба; |

| | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">➤ совместные физкультурные занятия и спортивные праздники. <p>Третий этап (заключительный):</p> <ul style="list-style-type: none">➤ представление презентаций;➤ фото выставки «Спортивная семья»;➤ подведение итогов работы детского – родительского клуба;➤ размещение информации на сайте ДОУ. |
|--|---|

2. Пояснительная записка

«Береги здоровье смолоду» - этот девиз отражает необходимость укрепления здоровья ребенка с первых дней его жизни. Растить детей здоровыми, сильными, эмоциональными – задача каждого дошкольного учреждения и их родителей.

Ни для кого не секрет, что современная жизнь представляет новые более высокие требования не только к взрослому человеку, но и к ребенку, его знаниям, умениям, способностям – ведь любому государству всегда нужны личности творческие, гармонично развитые, активные здоровые. Поэтому во всем мире проблема сохранения и укрепление здоровья детей, создания условий для их правильного физического развития являются приоритетными.

Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов:

- Закон РФ «Об образовании»
- Указ Президента РФ «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ»
- СанПиН 2.4.1.3049-13
- Закон Ханты-Мансийского автономного округа- Югры от 30.12.2009г. №250-оз «Об организации и обеспечении отдыха и оздоровления детей, проживающих в Ханты - Мансийском автономном округе – Югре»

Напряженный ритм жизни требует от современного человека целеустремленности, уверенности в своих силах, упорства и, конечно же, здоровья. В то же время отсутствие эмоционально - психического благополучия в ДОУ может вести к деформации личности ребенка, к уменьшению возможностей эмоционального контакта с окружающим, возрастанию трудностей в установлении новых социальных отношений. Поэтому в современных условиях особенно актуальными задачами являются привитие интереса к физической культуре и спорту, а также обучение их доступным двигательным умениям. Эти формы работы нацелены не на

оттачивание техники выполнения тех или иных упражнений, а на воспитание положительных эмоций, высокую двигательную активность детей, свободное и непринужденное взаимопонимание.

Современная ритмическая гимнастика (аэробика) – это очень динамичная структура, которая постоянно пополняет арсенал используемых средств и методов тренировки. Основным средством являются физические упражнения, вспомогательными – естественные силы природы и гигиенические факторы.

Программа «Родничок здоровья» включает в себя обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки детей старшего дошкольного возраста в области физической культуры, а данная работа строится на сотрудничестве педагога, родителя и ребенка.

Во все времена педагоги работали с семьями воспитанников, ведь цель у нас одна – вырастить детей здоровыми, всесторонне развитыми гармоничными личностями. Чтобы выстроить эффективное общение для педагога и родителей важно обладать коммуникативными умениями, ориентироваться в проблемах воспитания. Общения будет успешно, если оно содержательно, основано на общих значимых для обеих сторонах темах.

Далеко не все родители ребят, посещающих детский сад, обладают достаточными знаниями и умениями по физическому воспитанию собственных детей, а именно: не знают возрастных особенностей своего ребенка, испытывать затруднения в организации двигательной активности, создания развивающей среды в домашних условиях, в понимании значения термина «здоровый образ жизни». Родители должны обладать некоторыми знаниями, умениями, а главное желанием и потребностью в организации физкультурно - оздоровительной деятельности своего ребенка и совместной деятельности с ним.

Именно семья во многом определяет отношение детей к физическим упражнениям, их интерес к спорту, активность и инициативу.

Процесс формирования физической культуры особенно важен для детей старшего дошкольного возраста, т.к. этот период характеризуется активной познавательной деятельностью, интенсивным развитием дошкольников путем организации и проведения, интеллектуальной, эмоциональной сферы, становлением самосознания, освоением общечеловеческих ценностей.

Актуальность. В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок. И в этом семья играет большую роль. Поэтому была и остается актуальной необходимость в организации такого взаимодействия детского сада и семьи, которое бы с одной стороны, удовлетворяло потребности родителей, а с другой объединило усилия обеих сторон в вопросах воспитания здоровых, физически подготовленных дошкольников. Поэтому крайне необходимо активно привлекать родителей к физическому воспитанию собственных детей. А также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе занятием физической культуры.

Новизна. Предложен новый подход к повышению двигательной активности и оздоровлению дошкольников путем организации и проведения дополнительных физкультурно - спортивных мероприятий совместно с родителями, т.е. организация детско – родительского клуба «Родничок здоровья»

«Родничок здоровья» включает новое направление в здоровьесберегающих технологиях; оздоровительную аэробику, акробатику в основе которых лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

Отличительной особенностью данной программы от других программ является то, что занятия проходят по нескольким дополнительным

разделам («Ритмическая гимнастика», «Акробатика», «Оздоровительная гимнастика хатха - йога»).

Методологические положения. Программа «Родничок здоровья» соответствует уровню дошкольного образования физкультурно-спортивной направленности, а также учитывает принципы построения содержания:

➤ *доступность:*

- учёт возрастных особенностей;
- адаптированность материала возрасту детей.

➤ *систематичность и последовательность:*

- постепенная подача материала от простого к сложному;
- частое повторение усвоенных упражнений и комплексов.

➤ *наглядность;*

➤ *динамичность:*

- интеграция программы в разные виды деятельности.

➤ *дифференциация:*

- учёт возрастных особенностей;
- учёт по половому различию;
- создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная.

Уровень: Дошкольное образование.

Срок реализации: 2015-2017 учебный год.

Численный состав детей и их родителей:

➤ желающие семьи

Количество мероприятий (занятий) в год:

➤ теоретических – 4;

➤ практических - 3

Место проведения: музыкально – физкультурный зал, оснащенный спортивным оборудованием; спортивная площадка детского сада.

2.1. Цель программы «Родничок здоровья»

- Гармонизация детско – родительских отношений для обеспечения психического и физического здоровья детей;
- Углубленное обучение детей акробатическим упражнениям в доступной для них форме и овладение основами художественной, оздоровительной гимнастики хаха-йоги и аэробики.

2.2. Задачи программы «Родничок здоровья»

1. Установить партнерские отношения *с семьями воспитанников, объединить общие усилия в вопросах воспитания и физического развития:*

- **оздоровительные:** сохранить и укрепить здоровье; укрепить мышечный корсет; формировать правильную осанку; профилактика плоскостопия; укрепить мышцы дыхательной системы; снять психологическую напряженность; воспитывать сознательную дисциплину, волю.
- **образовательные:** обучить акробатическим упражнениям, формировать двигательные навыков и совершенствовать двигательные способности – ловкости, силу, гибкость, быстроту реакции, ориентировки в пространстве, вестибулярного аппарата; обучить детей владеть своим телом.
- **развивающие:** развивать творческие способности детей; совершенствовать духовное, нравственное и физическое развитие.

воспитательные: формировать познавательный интерес и желание заниматься спортом и радоваться своим достижениям.

2. Раскрывать потенциальные возможности семей в воспитании у детей потребности в ЗОЖ и обеспечении их психического и физического благополучия.

3. Способствовать расширению у родителей диапазона вербального и не вербального общения с ребенком, умению быстро устанавливать эмоционально – тактильный контакт.

2.3. Этапы реализации программы «Родничок здоровья»

Первый этап (подготовительный):

- анкетирование родителей;
- беседы, консультации;
- разработка годового плана мероприятий, конспектов совместных занятий, праздников.

Второй этап (основной)

- заседание членов детско – родительского клуба;
- консультации и памятки по ЗОЖ для членов детско – родительского клуба;
- совместные физкультурные занятия и спортивные праздники.

Третий этап (заключительный):

- представление презентаций;
- фото выставки «Спортивная семья»;
- подведение итогов работы детского – родительского клуба; размещение информации на сайте ДОУ.

Продолжительность занятий не более 30 минут.

3. Принципы сотрудничества с родителями

- единство целей и задач воспитания здорового ребенка в ДООУ и семье (достигается посредством координации усилий педагогов и родителей в работе по данному направлению, ознакомление родителей с основным содержанием, методами и приемами оздоровительной работы в детском саду);
- индивидуальный подход к каждому ребенку и семье в целом (обеспечивается учетом интересов и способностей ребенка)
- систематичность и последовательность работы в течение всего периода пребывания ребенка в детском саду;
- взаимное доверие и взаимопомощь педагога и родителей (базируется на укреплении авторитета педагога в семье, а родителей – в детском саду, формировании отношений у родителей как к равноправным партнерам в образовательном процессе).

4. Материально – техническое обеспечение программы

| № | Материально-техническое оснащение | Количество |
|---|--|---|
| 1 | Магнитофон | 1 шт. |
| 2 | Аудиокассеты, диски | |
| 3 | Музыкальный центр | 1 шт. |
| 4 | Мультимедийное оборудование, интерактивная доска | 1 шт. |
| 5 | Спортивная форма | по кол-ву детей (родителей) |
| 6 | Спортивные снаряды: <ul style="list-style-type: none"> • верёвочная лестница • канат • гимнастические кольца • маты • гимнастическая лестница • батут | 1 шт. 1шт. 1 комплект 5 шт. 3 пролёта 1шт. |
| 7 | Атрибуты для упражнений: и игр: <ul style="list-style-type: none"> • обручи, кольца разных размеров • кегли • гимнастические палки • мячи • скакалки • ленточки • гантели | по кол-ву детей (родителей) |

5. Основные формы взаимодействия с семьей

Знакомство с семьей, информирование родителей о ходе образовательного процесса, совместной деятельности, так же определено содержание направлений работы с семьей по реализации образовательной области «Физическое развитие» предполагает:

- разъяснить необходимость создание в семье предпосылок для полноценного физического развития, используя родительские собрания, личные беседы, «уголок для родителей»;
- ориентировать на формирование у родителей положительного отношения к физической культуре и спорту, привычку выполнять ежедневного утреннюю гимнастику, стимулирование двигательной активности совместными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, прогулками, создания дома спортивного уголка, приобретение спортивного инвентаря, совместное чтение литературы посвященные спорту, просмотр соответствующих мультипликационных и художественных фильмов;
- знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития физических качеств, воспитании потребности в двигательной деятельности;
- в детском саду созданы условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, привлекаем родителей к участию вместе с детьми в физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду и в городе.

6. Организационно – методические формы обучения:

Формы обучения включают приведенную ниже последовательность освоения материала:

- двигательные действия – это упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серий этих движений);
- соединения (последовательное выполнение различных двигательных действий);
- комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);
- части комплекса (определенное количество комбинаций);
- комплекс упражнений по акробатической гимнастики, аэробики.

Изучение базового движения осуществляется несколькими методами: словесным, показ, целостного разучивания упражнения и методом расчлененного разучивания упражнения.

7. Особенности совместных занятий с родителями:

- Заранее обсуждается: время проведения, количество участников.
- Для создания сюрпризного момента до начала занятия дети не проинформированы об участии родителей в занятии. Чтобы заинтересовать участвующих, в начале занятия создается игровая мотивация, где взрослые дети превращаются в каких – либо героев, отправляются путешествие и т.д.
- В самом начале занятия дети и родители должны иметь время для того, чтобы поздороваться друг с другом.

7.1. Методы и приемы:

- **словесный:** объяснение, указания, вопросы к детям, словесная инструкция;
- **наглядный:** наглядно – зрительные приемы, как показ физических упражнений; наглядно – слуховые приемы; тактильно – мышечные приемы, как непосредственная помощь взрослого;
- **практические:** различные виды ходьбы, бега, прыжки; акробатические упражнения; упражнения хатха – йоги и т.д.

7.2. Дидактические принципы

Занятия построено на основных дидактических принципах, отражающих методические закономерности обучения и воспитания:

- принцип развивающего обучения (учет «зоны ближайшего развития»)
- принцип воспитывающего обучения
- принцип наглядности
- принцип активности (поддержка мотивации и интереса)
- принцип систематичности
- принцип доступности (возрастные особенности и т.д.)
- принцип индивидуализации (учет индивидуальных особенностей каждого ребенка).

8. План работы

детско - родительского клуба «Родничок здоровья»

2015-2016 учебный год

| № | Тема | Сроки проведения | Форма проведения | Участники | Форма отчетности |
|---------------|--|---|---|---------------------------------|---|
| 1. | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Анкетирование: «Какое место в вашей семье занимает физкультура». ➤ Презентация на тему: «Здоровый образ жизни в детском саду» | Сентябрь | Теоретическое занятие №1 | Родители | Анкеты Протокол заседания №1 |
| 2. | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Физкультурное занятие ««Замок «Физкультуры и спорта» ➤ «Спортивный уголок дома» | Декабрь | Практическое занятие №1 Теоретическое занятие №2 | Дети – родители Родители | Конспект занятия Протокол заседания №2 Консультация |
| 4. | <ul style="list-style-type: none"> ➤ «Как нужно правильно падать» ➤ Занятие с элементами акробатики | Февраль | Теоретическое занятие №3 Практическое занятие №2 | Дети – родители | Консультация Протокол №3 Конспект занятия |
| 9. | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Итоговое развлечение «Веселые старты» ➤ «Подвижные игры для детей на свежем воздухе летом» | Май | Теоретическое занятие №4 Практическое занятие №3 | Родители Дети – родители | Консультация Протокол №4 Конспект занятия |
| Итого: | | Теоретических занятий - 4 Практических занятий - 3 | | | |

8. 1. План работы

детско - родительского клуба «Родничок здоровья»

2016-2017 учебный год

| № | Тема занятия | Сроки проведения | Форма проведения | Участники | Форма отчетности |
|----|--|------------------|--|--|--|
| 1. | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Круглый стол «Ознакомление родителей с планом заседаний на 2016-2017 учебный год»; Анкетирование родителей ➤ Физкультурное занятие «Мы спасатели-друзья, а иначе нам нельзя» | Сентябрь | <p>Теоретическое занятие №1</p> <p>Практическое занятие №1</p> | <p>Родители</p> <p>Дети – родители</p> | <p>Протокол заседания №1</p> <p>План мероприятий</p> <p>Анкеты</p> <p>Конспект занятий</p> |
| 2. | <ul style="list-style-type: none"> ➤ «Что такое детская йога?» ➤ Обучение элементам йоги для детей | Октябрь | <p>Теоретическое занятие №2</p> <p>Практическое занятие №2</p> | <p>Родители</p> <p>Дети – родители</p> | <p>Протокол №2</p> <p>Консультация</p> <p>Конспект занятия</p> |
| 3. | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Сюжетно-игрового занятия по хатха - йоге «Путешествие на солнечный остров» | Ноябрь | Практическое занятие №3 | Дети – родители | Конспект занятия |
| 4. | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Физкультурное занятие с элементами ритмической гимнастике | Декабрь | Практическое занятие №4 | Дети – родители | Конспект занятия |
| 5. | <ul style="list-style-type: none"> ➤ «Здоровье через спорт» ➤ Занятие с элементами | Январь | Теоретическое занятие №3 | Родители | <p>Протокол №3</p> <p>Консультация</p> |

| | | | | | |
|---------------|--|---|--------------------------|-----------------|---|
| | спортивной, художественной и цирковой акробатики | | Практическое занятие №5 | Дети – родители | Конспект занятия |
| 6. | ➤ Занятие с элементами хатха - йоги | Февраль | Практическое занятие №6 | Дети – родители | Конспект занятия |
| 7. | ➤ Выпуск буклетов, бюллетеней, информационных листовок по теме «ЗОЖ» ➤ Спортивный выходной (участие в соревнованиях «Лыжня для всех») | Март | Практическое занятие №7 | Дети – родители | Готовая продукция буклетов, бюллетеней, листовок Фото материал |
| 8. | ➤ Физкультурный праздник «Мама, папа и я - спортивная семья» | Апрель | Практическое занятие №8 | Дети – родители | Конспект праздника |
| 9. | ➤ «Летние виды спорта для детей» ➤ Подведение итогов работы детско – родительского клуба «Родничок здоровья»: - просмотр презентаций «Наши достижения»; - фотовыставка «Спортивная семья» | Май | Теоретическое занятие №4 | Родители | Консультация Протокол №4 |
| Итого: | | Теоретических занятий - 4 Практических занятий - 8 | | | |

9. Структура занятия

Занятие состоит из трех частей:

- **подготовительной или вводной** (строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, несложные прыжки, упражнения на внимание и быстроту реакции, танцевальные комбинации, состоящие из основных ранее изученных элементов, которые сопровождаются музыкой);
- **основной** (упражнения ритмической гимнастики, хатха-йоги);
- **заключительной** (различные формы ходьбы, спокойные танцевальные шаги, упражнения на расслабления, плавные движения руками, несложные, спокойные упражнения на связь движений с музыкой, малоподвижные игры, короткие беседы, аутотренинг, релаксация).

Формы проведения занятий:

- теоретические (рассказ, рассказ и одновременный показ упражнений педагогом, консультации для родителей и беседы детьми);
- практические (выполнение упражнений, акробатических композиций, выступления на праздниках /соревнованиях).

10. Ожидаемые результаты:

- укрепление физического здоровья, повышение уровня физических качеств воспитанников;
- установление доверительных добрых отношений между родителями и детьми;
- формирование добрых семейных традиций.

Список литературы

1. Голомидова С. Оздоровительные игры. Подготовительная группа. – М: Корифей, 2011.
2. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия/ сост. Н.И. Крылова. – Волгоград: Учитель, 2009.
3. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий. М: Айрис-Пресс, 2008.
4. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – М: Детство-Пресс, 2012.
5. Муравьев В.А. - Гармония физического развития и здоровья детей. Методическое пособие. М.: Дрофа, 2008.
6. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. – М: Мозаика-Синтез, 2013.
7. Подольская Е. Оздоровительная гимнастика. Игровые комплексы, занятия, физические упражнения. – Волгоград: Учитель, 2011.
8. Потапчук А.А. Гимнастика и массаж. Для малышей 3-7 лет. – М: Азбука-классика, 2009.
9. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. - М.: Детство-Пресс, 2010.
10. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. - Физическое развитие здоровые детей. Программа «Старт». - С-Пб.: Владос, 2004.

Литература для родителей

1. Казина О.Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы. - Академия Развития, 2008.
2. Красикова И. Массаж и гимнастика для детей от года до семи лет. – СПб: АСТ, 2008.

