**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад №23 «Ромашка»**

**Утверждаю**

Заведующий

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Арефьева Н.П.

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017г.

**ПРОГРАММА**

по развитию физических качеств и

формированию основ здорового образа жизни

у детей и их родителей

**Составитель:**

Инструктор по физвоспитанию

Серова Н.И.

г. Тутаев

Оглавление

1. Целевой раздел3
   1. Пояснительная записка3
   2. Цели и задачи4
   3. Предполагаемый результат4
2. Содержательный раздел5
   1. Планирование работы5
3. Организационный раздел9
   1. Организация работы с родителями9
   2. Последовательность организации9
   3. Принципы работы10
   4. Формы работы и виды деятельности10
4. Материально – техническое оснащение программы11
   1. Условия реализации программы11
   2. Техническое оснащение11
   3. Кадровое обеспечение11
5. Критерии оценки эффективности программы11

**I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

* 1. **Пояснительная записка.**

Вопросам физической культуры в настоящее время уделяется значительное внимание, так как одна из важнейших проблем дошкольного учреждения – существенное ухудшение состояния здоровья детей. Дети, поступающие в детский сад, физиологически незрелые, т.е. имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья, и только малую часть из них можно считать вполне здоровыми.

Состояние здоровья во многом определяет развитие личности ребёнка, формирование полноценного физического и психического статуса на всех последующих этапах развития. Поэтому задачи сохранения и укрепления здоровья детей самые актуальные, а физкультурно-оздоровительное направление – приоритетное в дошкольном воспитании.

Вся работа по компенсации физиологической незрелости, восстановлению полноценного физического развития ребёнка должна ложиться на плечи родителей, ведь именно они - его первые и главные воспитатели, а значит, несут полную ответственность за его здоровье и развитие. Чтобы сохранить здоровье ребенка, следует объединить усилия всех окружающих его взрослых (родителей, педагогов, врачей), с целью создать вокруг него атмосферы, формирующей основы здорового образа жизни.

В этой связи коллектив нашего дошкольного учреждения взял на себя инициативу по привлечению родителей к совместной с детьми физкультурно - досуговой деятельности. При этом мы считаем, что основная наша задача – сформировать потребность у родителей сотрудничать с нами.

Мы убеждены, что такая форма работы с родителями, как организация «Семейного клуба», необходима. Она приносит взаимную пользу и сотрудникам, и родителям. Создание единого образовательного пространства позволяет нам повысит качество оказания оздоровительно – образовательных услуг.

Занятия в клубе проводятся один раз в месяц в вечернее время в спортивном или музыкальном зале. Родители сами заблаговременно предлагают интересующие их темы. Мы стремимся к тому, чтобы инициатива проведения занятий в клубе исходила от родителей, чтобы они стали активными участниками.

Современные условия качественного взаимодействия детского сада и семьи: четкая регламентация деятельности родителей и педагогов, повышение их компетентности, постоянный контакт и заинтересованность в результатах совместной работы.

**1.2 Цели и задачи программы.**

**Тип программы:** профилактическая.

**Диапазон программы:** родители и дети с 3 до 7 лет.

**Цель программы:** воспитание физически развитого, жизнерадостного ребёнка путём формирования у него осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни в сотрудничестве с семьёй.

**Задачи программы:**

* Укреплять здоровье, физическое и психическое состояние детей;
* Повышать компетентность родителей в вопросах, связанных со здоровьем, чувством собственной ответственности и получением удовольствия от физических упражнений;
* Гармонизировать взаимоотношения между детьми и взрослыми;
* Создать систему взаимодействия с семьёй в процессе воспитания у детей интереса к занятиям физкультурой и спортом на основе открытости МДОУ;
* Создать модели семейного фитнеса на базе ДОУ;
* Использовать имеющиеся ресурсы: образовательные и материально – технические максимально;
* Формировать у детей систему знаний о собственном теле, здоровом образе жизни, культурно – гигиенических навыках, основах анатомического строения собственного тела:
* Укреплять связь между повседневной воспитательно-образовательной работой с детьми в ДОУ и воспитанием ребёнка в семье прежде всего путём совместного взаимодействия детей и родителей;
* Использовать личный опыт взрослых членов семьи в физическом воспитании в качестве примеров для дошкольников;
* Внедрять новые формы и методы работы с семьёй.
  1. **Предполагаемый результат.**
* Снижение заболеваемости у детей дошкольного возраста;
* Повышение уровня физической подготовленности дошкольников;
* Повышение уровня родительской компетенции в вопросах, связанных со здоровьем детей дошкольного возраста;
* Повышение заинтересованности работников детского сада в укреплении своего здоровья и здоровья воспитанников.

**II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

**2.1. Планирование работы**

**Ранний возраст**

*Таблица 1*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **мероприятие** | **Задачи** | **сроки проведения** |
| Создание семейного клуба. Беседа на родительском собрании. | * Заинтересовать родителей в создании семейного клуба * Создать совет клуба | октябрь |
| Сюжетная утренняя гимнастика «Путешествие в лес» | * Познакомить родителей со структурой утренней гимнастики. * Отметить значение утренней гимнастики в физическом развитии дошкольников. * Создать положительный эмоциональный настрой у детей и родителей. | ноябрь |
| Создание семейных газет «мама,папа,я спортивная семья» | * Объединить родителей в процессе создания семейных газет и поделиться опытом. | декабрь |
| Совместный досуг «Чудесный паровозик» | * Доставить радость общения и единения детям и родителям. * Побуждать родителей к активному участию в праздниках. * Расширять представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ. | февраль |
| Досуг вместе с мамой «Коза с козлятами» | * Помочь родителям и детям ощутить радость, удовольствие от семейного общения. | март |
| Спортивный праздник «На поиски золотого ключика» | * Содействовать изменению образа ребёнка в глазах родителей в положительную сторону. | апрель |
| Поход «Сказочная поляна» | * Формировать практические умения родителей в области физического воспитания. * Развивать родительскую компетентность взрослых. * Прививать здоровый образ жизни. | май |
| Русские народные игры | * Познакомить родителей с разнообразием русских народных подвижных игр. * Организовать подвижные игры с родителями . | июнь |

**Средний возраст**

*Таблица 2*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **мероприятие** | **Задачи** | **сроки проведения** |
| Первое собрание семейного клуба  «Здоровый родитель -здоровый дошкольник», совместное занятие  «Колобок» | * Заинтересовать родителей в организации совместных мероприятий и участии в них | октябрь |
| Мастер - класс по изготовлению спортивного инвентаря,  Совместный праздник «Весёлый огород» | * Познакомить родителей с приёмами изготовления инвентаря и изготовление инвентаря для занятия. * Создать положительный эмоциональный настрой у детей и родителей. | ноябрь |
| Создание семейных газет «мои первые шаги в спорте» | * Объединить родителей в процессе создания семейных газет и поделиться опытом. | декабрь |
| Совместный досуг «Вместе с папой» | * Доставить радость общения и единения детям и родителям. * Побуждать родителей к активному участию в праздниках. * Расширять представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ. | февраль |
| Досуг вместе с мамой «В гости к солнышку» | * Помочь родителям и детям ощутить радость, удовольствие от семейного общения. | март |
| Спортивный праздник «В гостях у сказки!» | * Содействовать изменению образа ребёнка в глазах родителей в положительную сторону. | апрель |
| Поход «Здравствуй матушка Волга!» | * Формировать практические умения родителей в области физического воспитания. * Развивать родительскую компетентность взрослых. * Прививать здоровый образ жизни. | май |
| Наглядная информация «Игры с мамой и папой летом» | * Познакомить родителей с разнообразием подвижных игр на свежем воздухе. * Организовать подвижные игры с родителями . | июнь |

**Старший возраст**

*Таблица 3*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **мероприятие** | **Задачи** | **сроки проведения** |
| Создание семейных газет. Беседа на родительском собрании о перспективах работы клуба.  Осенний пешеходный поход «В гости к осени» | * Познакомить родителей с личным опытом семей в проведении досуга летом (Круглый стол) * Познакомить родителей с правилами проведения похода с дошкольниками. * Предложить родителям поучаствовать в разработке маршрута и выборе п.и. | октябрь |
| Анкетирование родителей «Спорт в вашей семье.»  Совместный физкультурный праздник «Все профессии важны» | * Отметить значение двигательной активности в физическом развитии дошкольников. * Создать положительный эмоциональный настрой у детей и родителей. | ноябрь |
| Совместный с родителями проект  «Я выбираю здоровье» | * Объединить родителей в процессе обмена опытом. * Способствовать позитивному взаимодействию с детьми в различных ситуациях | декабрь |
| Совместный досуг на участке ДОУ «Колядки»  Физкультурный праздник «Наши папы лучше всех» | * Доставить радость общения и единения детям и родителям. * Побуждать родителей к активному участию в физкультурно – оздоровительной работе ДОУ * Расширять представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ. | февраль |
| Досуг вместе с мамой «Масленица» | * Помочь родителям и детям ощутить радость, удовольствие от семейного общения. * Повышать компетентность родителей в проведении русских народных игр | март |
| Спортивный праздник «А ну-ка мамы» | * Содействовать изменению образа ребёнка в глазах родителей в положительную сторону. * Способствовать оптимизации детско – родительских отношений | март |
| Поход «Сказочная поляна» | * Формировать практические умения родителей в области физического воспитания. * Развивать родительскую компетентность взрослых. * Прививать потребность в здоровом образе жизни. | май |
| Русские народные игры | * Познакомить родителей с разнообразием русских народных подвижных игр. * Организовать подвижные игры с родителями . | июнь |

**Подготовительный к школе возраст**

*Таблица 4*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **мероприятие** | **задачи** | **сроки проведения** |
| Родительское собрание «Особенности физического развития детей 6 – 7 лет».  Занятие «Здоровячок» | * Познакомить родителей с особенностями физического развития детей дошкольников. * Познакомить с результатами детей на занятии. | октябрь |
| Родительское собрание «Профилактика нарушений осанки и плоскостопия»  Занятие «В здоровом теле здоровый дух» | * Познакомить родителей с упражнениями по профилактике нарушений осанки и плоскостопия. * Показать, какие упражнения можно использовать в домашних условиях. | ноябрь |
| Анкетирование «Моё участие в семейном клубе» | * Подвести результаты деятельности клуба. * Отметить слабые и сильные стороны данной деятельности. | декабрь |
| Совместный досуг «Всемогущие папы» | * Доставить радость общения и единения детям и родителям. * Побуждать родителей к активному участию в праздниках. * Расширять представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ. | февраль |
| Изготовление совместной газеты «Мы здоровыми растём» | * Помочь родителям и детям ощутить радость, удовольствие от семейного общения * . Сплотить членов клуба в совместной творческой деятельности. | март |
| Спортивный праздник «Выпускной в семейном клубе» | * Содействовать изменению образа ребёнка в глазах родителей в положительную сторону. * Подвести итоги работы клуба. | апрель |
| Поход «Вместе с мамой, вместе с папой отправляемся в поход» | * Формировать практические умения родителей в области физического воспитания. * Развивать родительскую компетентность взрослых. * Прививать здоровый образ жизни. | май |

**III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

**3.1. Организация работы с родителями.**

Мероприятия совместно с родителями проводятся один раз в месяц.

Продолжительность встреч 1 -1,5часа.

В ходе учебного года могут быть организованы дополнительные встречи, по желанию родителей или воспитателей группы.

Для родителей дополнительно могут быть организованы индивидуальные консультации, индивидуальные занятия (по запросу родителей).

Ежемесячно вывешивается консультация для родителей в родительском информационном уголке в группе.

**3.2. Последовательность организации.**

Взаимодействие с родителями мы разделили на три части.

**ПЕРВАЯ ЧАСТЬ** включает анализ: потребностей, жизненных принципов, компетентности, культуры.

Используются общепринятые методы (анкетирование, беседа).

**ВТОРАЯ ЧАСТЬ** – привлечение родителей к совместным физкультурно – оздоровительной деятельности и повышение их компетентности в воспитании здоровой и физически развитой личности, а также роли влияния положительного примера взрослых.  
Здесь мы используем следующие виды взаимодействия:

* Участие родителей в занятиях по физкультуре, спортивных досугах.
* Организация для родителей индивидуальных консультаций.
* Привлечение родителей к изучению необходимой литературы.

На этом этапе следует относиться к родителям терпеливо, как к ученикам, потому что большое количество литературы может вызвать утомление, а не подкреплённый содержанием досуг превратиться для них в пустую «забаву».

**ТРЕТЬЯ ЧАСТЬ** – активное участие родителей в физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оно включает:

* Участие в физкультурно-оздоровительных досугах.
* Привлечение родителей к участию в подвижных играх.
* Самостоятельный подбор тематической литературы, подготовку газет.
* Работа по привлечению родителей, новых воспитанников и тех, кто не проявил должного интереса в совместной с детьми физкультурно-оздоровительной деятельности.

**3.3. Принципы работы**

* **ПРИНЦИП ДОБРОВОЛЬНОСТИ.**

Коллектив МДОУ, безусловно, должен брать на себя инициативу привлечения родителей к совместной физкультурно-досуговой деятельности, но основная наша задача – не убедить, а сформировать потребность, вызвать желание участвовать в ней.

* **ПРИНЦИП СОДРУЖЕСТВА, СОСТЯЗАНИЯ И ИГРЫ.**

Многие родители признают наиболее действенным средством физического воспитания детей воспитание на личном примере. Это правильно, но не малую роль в формировании осознанного отношения к своему физическому развитию у ребёнка играет момент состязания. Поэтому в деятельности нашего клуба мы используем различные эффекты, соревнования, конкурсы с участием детей, педагогов и взрослых

* **ПРИНЦИП компетентность.**

Ознакомление родителей с инструкцией по охране жизни и здоровья детей, повышение их правовой культуры.

* **ПРИНЦИП НАУЧНОСТИ.**

Принцип научности предполагает знакомство дошкольников с совокупностью элементарных знаний в области здорового образа жизни, анатомии, гигиены, которые служат основой формирования мотивации действий ребёнка, развития познавательного интереса, формируют его мировоззрение.

* **ПРИНЦИП ДОСТУПНОСТИ.**

Данный принцип крайне важен и тесно связан с принципом научности. Основа этого принципа – доступность материала для детей определённого возраста. Мы должны опираться на объекты ближайшего окружения.

* **ПРИНЦИП ОТКРЫТОСТИ.**

В нашем клубе мы не ограничиваемся общением только с мамами и папами. В огромном спектре физкультурно-досуговой деятельности совместно с детьми могут заниматься бабушки и дедушки, старшие братья и сёстры.

* **ПРИНЦИП ЦЕЛОСТНОСТИ**.

В конечном счёте, цель физкультурно-оздоровительной деятельности – сохранение здоровья человека в экологически безопасной среде. Содержание физического развития должно способствовать формированию у ребёнка представлений о человеке как части мира. Здоровье – не личное дело каждого, а долг перед своей семьёй, перед нацией.

**3.4. Формы работы и виды деятельности.**

* Фитбол - гимнастика на больших разноцветных мячах, развивающая опорно- двигательный аппарат;
* топ-аэробика – занятия на укрепление свода стопы;
* степ- аэробика- работа над равновесием;
* парная гимнастика - способствует развитию у ребёнка двигательных навыков ;
* упражнения на улучшение осанки, профилактики сколиоза и плоскостопия;
* занятия с нетрадиционным оборудованием, выполненным руками родителей;
* занятия на спортивной площадке на улице;
* имитотерапия- подражание действиям животных, деревьев, средствам передвижения;
* дыхательная гимнастика;
* релаксация;
* гимнастика для глаз.

**IV. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

**4.1. Условия реализации программы.**

Для проведения совместных с родителями мероприятий в ДОУ необходим спортивный зал, оснащенный необходимым спортивным оборудованием, в соответствии с ФГОС. В зале должны быть соблюдены все требования СанПин.

**4.2. Техническое оснащение.**

* Музыкальный центр;
* Мультимедийная установка.

**4.3. Кадровое обеспечение.**

Все мероприятия проводятся инструктором по физической культуре в присутствии воспитателя группы.

Для участия в мероприятиях могут быть привлечены:

* Музыкальный руководитель;
* Врач ДОУ;
* Социальные партнёры (ДЮСШ «Старт», МЦ «Галактика», ДК г. Тутаева).

**V. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОГРАММЫ.**

Для оценки эффективности выполнения данной программы используется:

* Оценка уровня физической подготовленности детей;
* Сравнительный анализ заболеваемости;
* Анализ повторного анкетирования родителей;
* Результаты достижений в соревнованиях.