

План – программа работы семейного клуба «Здоровей - ка»

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования «Город Архангельск»**

**«Детский сад комбинированного вида № 159«Золотая рыбка»**

* 1. **Анализ ситуации**

Здоровье человека является необходимым условием реализации всех заложенных в человеке возможностей, основа основ достижения любых успехов. Забота о своём здоровье позволяет жить полноценной во всех отношениях жизнью.

Само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов. Выделяется несколько компонентов здоровья:

Соматическое здоровье — текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.

Физическое здоровье — уровень роста и развития органов и систем организма.

Психическое здоровье — состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.

Нравственное здоровье, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе.

**От чего же зависит здоровье ребенка?**

Уровень здоровья в значительной степени зависит от того образа жизни, который ведёт человек, поэтому главной задачей является обучение детей принципам здорового образа жизни, создавать условия для сохранения и укрепления их здоровья.

Статистика утверждает, что на 20% от наследственных факторов, на 20% – от условий внешней среды, т.е. экологии, на 10% – от деятельности системы здравоохранения, а на 50% – от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. Если на первые 50% здоровья родители повлиять не могут, то другие 50% мы можем и должны научиться сохранять сами и научить этому детей.

Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время все большее значение. На ухудшение здоровья влияют многие факторы, в том числе и неправильное отношение населения к своему здоровью и здоровью своих детей.

Результаты научных исследований (В.Ф. Базарный, Брехман И.И., Л.Г. Татарникова и др.) свидетельствуют о том, что сложившаяся в предшествующие годы тенденция ухудшения состояния здоровья школьников приняла устойчивый характер. В результате анализа медицинских карт будущих первоклассников было установлено, что у большинства детей было выявлено нарушение зрения, на втором месте - нарушение осанки, на третьем месте - наличие хронических заболеваний и совсем малое количество детей признаны практически здоровыми. Данная ситуация обусловлена ухудшением социально-экономической и экономической обстановки, обострением проблем рационального питания, наследственностью, перегруженностью детей. Результаты исследований показали, что дети много времени проводят за компьютером, возле телевизора, ведут малоподвижный образ жизни.

Ухудшение здоровья детей дошкольного возраста в России стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой. Поражает стремительность, с которой нарастают кризисные явления в этой сфере жизни. Одной из причин этого является образ жизни семей, где сегодня воспитываются дети. В большинстве семей можно обнаружить так называемые факторы риска: хронические инфекционные заболевания, несбалансированное питание, низкая физическая активность, курение, злоупотребление алкоголем, наркотиками и т. д. При этом часто в семье присутствуют не один, а сочетание нескольких факторов.

У детей и их родителей не сформировано ценностное отношение к своему здоровью, что объясняется недостаточной пропагандой педагогических и медицинских знаний о здоровом образе жизни.

**II. Актуальность**

Жизнь ставит перед нами много новых проблем. Самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения жизни и здоровья детей. Здоровье - это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психологическое и социальное благополучие.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»; а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др.

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития представляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Значение культы здоровья значительно возрастает. В.А.Сухомлинский писал: «Я не боюсь еще и еще повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

Современный человек не имеет права считать себя образованным, не освоив культуры здоровья. Культура здоровья определяет, прежде всего, умение жить, не вредя своему организму, а принося ему пользу.  
Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни.

Семья является важнейшей сферой, определяющей развитие личности ребенка в дошкольные годы. Современная образовательная ситуация открывает новые возможности сотрудничества педагогов и родителей на принципах равенства, партнерства, равнозначности. Взаимодействие педагогов и родителей определяется главной и общей целью – воспитание здорового ребенка, развитие личности в целом. Этой цели подчинена вся работа, проводимая в дошкольном учреждении с семьей.

Главная задача педагогов детского сада и родителей в работе по приобщению к здоровому образу жизни – формировать разумное отношение к своему организму, учить вести здоровый образ жизни с раннего детства, владеть необходимыми санитарно-гигиеническими навыками. Таким образом, совместная работа образовательного учреждения и семьи по воспитанию здорового ребёнка строится на следующих основных принципах:

• добровольности;

• значимости (выбранные темы актуальны и принимаемы);

• вариативности форм и методов;

• научности;

• непрерывности и целостности;

• комплексности;

• сотрудничества;

• постоянства обратной связи;

• открытости;

• конфиденциальности.

**III. Выявление проблемы**

В результате анализа, проведённой работы с родителями (анкетирование, беседы), с целью изучения отношения родителей к физическому развитию ребёнка, к здоровому образу жизни, выделены следующие группы:

* + - 1. **Родители** - недооценивают значения физического воспитания детей, не уделяют должного внимания этой проблеме.
      2. **Родители** - понимают и знают необходимость воспитания потребности в здоровом образе жизни, есть желание, но:

- «не хватает знаний и опыта»;

- «нет времени»;

**3. Родители** - знают и умеют, занимаются с детьми физическим воспитанием, стремясь воспитать здорового

ребёнка.

**Таким образом**, в ходе изучения психолого-педагогической компетенции родителей в вопросах физического развития и оздоровления помогло выявить причину незаинтересованности родителей в организации двигательной деятельности детей, проведении закаливающих мероприятий, отказе от вредных для здоровья привычек:

* неосведомленности родителей о важности совместной двигательной деятельности с детьми;
* недостаточности знаний родителей о физических навыках и умениях детей данного возраста;
* трудности в организации физкультурно-игровой деятельности вместе с детьми;
* незнание оздоровительных методик;
* невнимание родителей к здоровому образу жизни в семье.
* преобладание дефицита общения родителей с детьми.

Это и определило главную **цель работы:**

создание единого образовательно  – оздоровительного пространства «детский сад - семья» - повысить педагогическую компетентность родителей в формировании основ здорового образа жизни через организацию семейного клуба «Здоровей -ка».

     Исходя из цели, были определены и **задачи**:

1. Формировать  у родителей и детей знания о здоровье и здоровом образе жизни, воспитывать бережное  и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;
2. Расширить знания родителей об особенностях физического развития детей (физических умениях и навыках).
3. Способствовать осознанному отношению к двигательной активности, интереса и потребности к физическому самосовершенствованию.
4. Заинтересовать родителей идеей  здорового образа жизни в семье.

Продолжительность работы клуба - учебный год.

Участники – педагоги, специалисты МБДОУ, родители (законные представители) и дети подготовительной к школе группы.

Работа подразделяется на 3 периода:

**Подготовительный период.**

Цель – выявить характер эмоциональных отношений родителей и ребенка, уровень заинтересованности в физкультурно-оздоровительном вопросе родителей, уровень физического развития детей.

**Основной период.**

Цель – Формирование ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни; активной жизненной позиции участников воспитательного процесса и передачи опыта; устойчивого интереса к совместной двигательной деятельности.

**Заключительный период.**

Цель – осмысление, осознание, анализ работы.

**IV. Ожидаемые результаты:**

* Снижение уровня заболеваемости детей;
* Осознанное отношение родителей к своему здоровью и здоровью ребёнка;
* Потребность в двигательной активности физическому самосовершенствованию.

**План – программа работы семейного клуба «Здоровей -ка»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Периоды*** | ***Формы и методы работы*** | ***дата*** | ***Ответственные*** | ***Отметка о выполнении*** |
| ***Подготовительный***  ***период*** | Анализ заболеваемости детей | *сентябрь* | медицинская сестра, |  |
| Мониторинг физической подготовленности детей | воспитатели |  |
| Анкетирование родителей «Какое место занимает физкультура в Вашей семье?» | воспитатели |  |
| Сочинение на тему «Полезные и вредные привычки» | воспитатели |  |
| Оформление «паспорта Здоровья группы» | воспитатели |  |
| ***Основной***  ***период*** | Организация медико – педагогической библиотеки | *В течение года* | воспитатели, медсестра, учитель-логопед |  |
| Консультация «Что такое здоровье? Физиологические особенности детей» (в рамках родительского собрания) | *сентябрь* | воспитатели |  |
| Памятка «Показатели физической подготовленности дошкольников». | воспитатели |  |
| Информационный стенд «Здоровье ребёнка в наших руках»  (значение двигательной активности) | воспитатели |  |
| 1. мастер-класс «Гимнастика для мозга» (кинезиология)  1. Тренинг «Оценка физического состояния. Проверь себя».  2. Мастер – класс «Изготовление нетрадиционного спортивного оборудования для уголка «Здоровья». | *октябрь* | воспитатели |  |
| Информационный стенд «Домашний стадион» | воспитатели |  |
| Памятка «Подвижные игры с детьми» | воспитатели |  |
| 1. Совместная непосредственная образовательная деятельность «Спорт и мы» | *ноябрь* | воспитатели |  |
| Фотостенд «Культура здоровья» | родители |  |
| Информационный стенд «Профилактика нарушений осанки и плоскостопия». | медсестра, воспитатели |  |
| Буклет «Азбука здоровья» (профилактика нарушений осанки) | медсестра, воспитатели |  |
| Деловая встреча: «Профилактика простудных заболеваний». «Здоровьесберегающие технологии».  Дегустация фиточая | *декабрь* | медсестра, учитель-логопед, воспитатели |  |
| Информационный стенд «Лечение без лекарств» | медсестра |  |
| Деловая игра «Первый класс – это серьёзно» (в рамках родительского собрания) | воспитатели, учитель-логопед, учитель начальных классов |  |
| Деловая встреча «Организация правильного питания дошкольников». Дегустация блюд (организация питание в дошкольном учреждении ) | *январь* | воспитатели, медсестра, заведующий |  |
| Буклеты: «Игры на прогулке зимой»; «Снежные постройки» | воспитатели |  |
| Фотостенд «Как мы провели каникулы» | родители |  |
| «День Здоровья» - лыжная прогулка в выходной день | *февраль* | воспитатели, родители |  |
| Памятка «Как организовать выходной день с ребёнком» | воспитатели |  |
| Круглый стол «Мы за здоровый образ жизни»:  - дискуссия «ребёнок и компьютер»;  - деловая игра «Полезные и вредные привычки»;  - виды закаливания (из опыта семьи) | *март* | воспитатели, зам. Заведующего по УВР |  |
| ***Заключительный***  ***период*** | Игра «Что, Где, Когда?» (обобщение знаний и опыта) | *апрель* | воспитатели, учитель-логопед, медсестра, |  |
| Информационный стенд «Ах, лето, лето…» (игры в воде, игры с песком и т.д.) | *май* | воспитатели |  |
| Праздник «Мама, папа, я – спортивная семья» |  | родители, воспитатели, учитель-логопед |  |
| Анализ уровня заболеваемости детей |  | медсестра |  |
| Итоговое родительское собрание «Здоровая семья – здоровый ребёнок» |  | воспитатели, родители |  |

**Краткая аннотация**

В работе рассмотрены проблемы сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственных взглядов и убеждений в деле сохранения собственного здоровья.

**Целью плана - программы является:** создание единого образовательно  – оздоровительного пространства «детский сад - семья» - повысить педагогическую компетентность родителей в формировании основ здорового образа жизни через организацию семейного клуба «Здоровей -ка».

**Задачи:**

1. Формировать  у родителей и детей знания о здоровье и здоровом образе жизни, воспитывать бережное  и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;
2. Расширить знания родителей об особенностях физического развития детей (физических умениях и навыках).
3. Способствовать осознанному отношению к двигательной активности, интереса и потребности к физическому самосовершенствованию.
4. Заинтересовать родителей идеей  здорового образа жизни в семье.

План - программа разработана в результате практической работы с родителями и детьми, на основе анализа социологических данных, наблюдений, диагностирования, поисков и размышлений. Семья является важнейшей сферой, определяющей развитие личности ребенка в дошкольные годы. Современная образовательная ситуация открывает новые возможности сотрудничества педагогов и родителей на принципах равенства, партнерства, равнозначности. Взаимодействие педагогов и родителей определяется главной и общей целью – воспитание здорового ребенка, развитие личности в целом. Разрабатывая план – программу семейного клуба мы руководствовались следующими принципами:

• добровольности;

• значимости (выбранные темы актуальны и принимаемы);

• вариативности форм и методов;

• научности;

• непрерывности и целостности;

• комплексности;

• сотрудничества;

• постоянства обратной связи;

• открытости;

• конфиденциальности.

Данная работа определяет план действий и реализацию их в течение учебного года и подразделяется на 3 периода: подготовительный, основной и заключительный.

Работа семейного клуба «Здоровей - ка» способна создать новые условия для воспитания здоровой личности, помочь родителям вырастить детей здоровыми и крепкими, приучить ценить свое здоровье и стремиться к физическому самосовершенствовани