Перспективный план работы с родителями по ЗОЖ в старшей группе .

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц  Темы. | Формы работы | Цель и задачи |
| Сентябрь  ЗОЖ | 1. Анкетирование родителей  " Здоровый образ жизни."  2. Беседа " Что такое ЗОЖ."  3. Консультация : "Здоровьесберегающие технологии в д/саду." | Ознакомление родителей с формированием культуры здоровья детей. Определение роли семьи в формировании ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста. |
| Октябрь  Закаливание | 1. Родительское собрание: "Здоровье в порядке- спасибо зарядке."  2. Презентация : " Закаливание - средство здорового образа жизни детей дошкольного возраста."  3. Памятки: "Нетрадиционные методы закаливания." | Повышение педагогической культуры родителей путём их просвещения о совершенствовании функций организма, повышении его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами закаливания и физических упражнений. |
| Ноябрь  Витамины и полезная еда. | 1. Познакомить родителей с проектом " Витамины - наши друзья."  2. Оформить папку-передвижку " Питание детей старшего дошкольного возраста."  3. Памятка: " Культура еда", "Безобидные сладости."  4. Спортивный праздник ""Быстрее, выше, сильнее" для родителей и детей. | Познакомить родителей с пользой витаминов для укрепления здоровья детей. |
| Декабрь.  Дыхательная гимнастика. | 1. Оформить папку-передвижку " Всё о дыхании ребёнка"; "Ароматерапия для детей."  2. Консультация для родителей" Дыхательная гимнастика"  3. Методические рекомендации "Развитие речевого дыхания."  4. Семинар-практикум " Дыхательная гимнастика вместе с мамой, вместе с папой."  5. Памятка для родителей" Точечный массаж носа или волшебные точки." | Познакомить родителей с дыхательной гимнастикой, своеобразной зарядкой нервной системы, помогающей сбросить напряжение. которая к тому же является средством профилактики заболеваний верхних дыхательных путей.  Познакомить родителей с техникой точечного массажа, как средством увеличения защитных сил организма. |
| Январь.  Зимние забавы. | 1. Оформить папку- передвижку " Подвижные игры на свежем воздухе."  2. Методические рекомендации "Зимние игры и развлечения детей."  3. " Зимние забавы" - совместный физкультурный праздник для детей и родителей." | Вызвать интерес к зимним видам спорта на свежем воздухе, играм и развлечениям, потребность в физических упражнениях и играх. |
| Февраль.  Профилактика плоскостопия. | 1. Оформить папку-передвижку "Плоскостопие у детей."  2. Методические рекомендации " Игры и упражнения для профилактики плоскостопия."  3. Семинар-практикум "Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста."  4. Музыкально-спортивное развлечение с родителями, посвящённое " Дню Защитника Отечества." | Познакомить родителей со специальными профилактическими и коррекционными упражнениями для профилактики плоскостопия у детей дошкольного возраста. |
| Март.  Движение -  основа жизни. | 1. Оформление папки-передвижки " Организация двигательного режима."  2. Презентация " Физкультура и спорт."  3. Семинар-практикум " Организация физических упражнений дома." | Познакомить родителей с необходимостью организации двигательного режима детей старшего дошкольного возраста. |
| Апрель.  Профилактика и коррекция нарушения зрения. | 1. Оформление папки-передвижки " Берегите зрение детей."  2. Методические рекомендации " Правила бережного отношения к зрению."  3. Презентация " Гимнастика для глаз." | Познакомить родителей с приёмами восстановления зрения у детей. |
| Май.  Профилактика искривления осанки. | 1. Методические рекомендации " Причины формирования неправильной осанки."  2. Памятка для родителей "Игры для коррекции искривления осанки."  3. Семинар-практикум " Профилактика нарушения осанки у детей дошкольного возраста." | Познакомить родителей со специальными коррекционными упражнениями для профилактики нарушения осанки у детей старшего дошкольного возраста. |