**Рабочая программа**

**Клуба здоровья**

**2024-2025 учебный год.**

Инструктор по ФК: Бугаева Я.В.

г. Санкт-Петербург

Содержание

[**Введение 3**](#_Toc470085713)

[**Пояснительная записка 4**](#_Toc470085714)

[**Цели и задачи клуба 4**](#_Toc470085715)

[**Содержание программы клуба 4**](#_Toc470085716)

[**Календарно-тематическое планирование клуба 5**](#_Toc470085717)

[**Список литературы 13**](#_Toc470085720)

# Введение

«Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым,

 сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!»В.А. Сухомлинский

Здоровье – главная ценность в жизни, оно занимает самую высокую ступень в иерархии потребностей человека, здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физического дефекта.

Здоровье человека более чем на 50% определяется его образом жизни. Здоровый образ жизни - образ жизни, способствующий сохранению, укреплению восстановлению здоровья. Здоровый образ жизни предполагает: рациональное питание, регулярные занятия физкультурой, сочетание труда и отдыха, хорошее настроение.

Дошкольное детство – это период, когда наиболее интенсивно происходит развитие ребенка, становление функциональных систем организма, формируются основные черты личности, характера, восприятия себя и окружающих. Одной из основных целей в этот период является формирование привычки к здоровому образу жизни. Ведь гармоничное развитие ребенка в будущем возможно только при условии, что он будет здоровым. Поэтому именно в период дошкольного возраста и должно формироваться психическое и физическое здоровье малыша.

Забота об охране и укреплении здоровья детей является приоритетным направлением политики нашего государства. Так, в последние годы, был разработан и принят целый ряд нормативно - правовых документов, регулирующих деятельность образовательных учреждений и семьи в вопросах охраны детского здоровья. В частности, к ним относятся.

- СанПиН 2.4.1.3049-13. Раздел 12 «Требования к организации физического воспитания».

- Федеральный закон от 29.12.2013 г. «Об образовании в Российской Федерации». Статья 41. Охрана здоровья обучающихся. Статья 64. Дошкольное образование.

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.01.2013 № 1155. «Об утверждении федеральных государственных стандартов дошкольного образования».

 Стандарт направлен на решение следующих задач:

- охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

- обеспечения равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);

- формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка;

- обеспечения вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей;

- ФГОС дошкольного образования.

Определяющее влияние на культуру здоровья ребёнка оказывает семья: её образ жизни, привычки и традиции. Ребенка должны воспитывать родители, а все социальные институты могут лишь содействовать им.

В результате анализа сложившийся ситуации мы в своём дошкольном учреждении организовали клуб здорового образа жизни для детей и родителей, основой этого клуба стал проект по ЗОЖ.

Участники клуба: физ. инструктор, воспитатели, родители и воспитанники нашего детского сада.

# Пояснительная записка

Привычка к здоровому образу жизни — это главная, основная, жизненно важная привычка; она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. Именно в семье, в дошкольном образовательном учреждении на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить ребёнка самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

Так, средством повышения компетентности родителей и педагогов в вопросах здоровья и физического воспитания в развитии детей, в нашем  детском саду стала организация клуба Здоровья

С принятием Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» возникли предпосылки для равноправного, творческого, заинтересованного взаимодействия семьи и образовательных учреждений.

Воспитание детей в семье на современном этапе не мыслится без помощи специалистов. Организация взаимодействия с семьей - работа трудная, не имеющая готовых технологий и рецептов. Ее успех определяется интуицией, инициативой и терпением педагогов, их умением стать профессиональным помощником в семье. Использование различных форм и методов общения с родителями способствует повышению их психолого-педагогической грамотности и культуры взаимодействия с собственными детьми. Происходит повышение статуса семьи в образовательном процессе.

Уже несколько лет года в нашем саду работает клуб здоровья для родителей детей старшего и подготовительного дошкольного возраста, воспитанников детского сада

# Цели и задачи клуба

**Цель:** формирование основ здорового образа жизни средствами здоровьесберегающих технологий через гармонизацию детско-родительских отношений.

**Задачи:**

- формировать у родителей и детей знания о здоровье и здоровом образе жизни;

- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;

- воспитывать у детей осознанное отношение к двигательной активности, интереса и потребности к физическому самосовершенствованию.

# Содержание программы клуба

 Данная программа включает следующие разделы:

* Консультации для родителей
* Консультации для педагогов
* Мастер-классы
* Физкультурные досуги, праздники и развлечения совместно с родителями
* Встречи участников клуба
* Конкурсы, фотовыставки, проекты

# Календарно-тематическое планирование клуба здоровья

|  |
| --- |
| **ОКТЯБРЬ** |
| **Дата** | **Тема** | **Цель** | **Содержание** |
| 1 неделя | «За здоровьем в детский сад»«Организация физкультурного уголка в группе»Оформление стендовой информации | Провести анкетирование среди родителей ОУПроконсультировать педагогов по организации физкультурных уголков в группеИнформировать родителей о начале функционирования клуба | Анкета «За здоровьем в детский сад» Консультация для педагоговИнформация о работе клуба |
| 2 неделя | «За здоровьем в детский сад» «Здоровый образ жизни малышей» | Подвести итог, выявить уровень:-посещаемости;-знаний и соблюдения ЗОЖ в семьях воспитанников;-активности семей в совместных досугах;-встреча с членами клуба-проконсультировать родителей по ЗОЖ | Результаты анкетирования-знакомство с членами клуба-консультация для родителей-буклет ЗОЖ |
| 3 неделя | «Игровые физические упражнения для детей раннего возраста в период адаптации к ДОУ». «Движение основа- здоровья» | Проконсультировать педагогов адаптивных групп по проведению физических упражненийПроконсультировать педагогов по вопросам двигательного режима дошкольников | Мастер-класс для воспитателейКонсультация для педагогов |
| 4 неделя | Стендовая информация: «Как оборудовать физкультурный уголок дома» | Проинформировать родителей по оборудованию физкультурных уголков дома | Информация для родителей |

|  |
| --- |
| **НОЯБРЬ** |
| **Дата** | **Тема** | **Цель** | **Содержание** |
| 1 неделя | «Закаливание в детском саду» | Проконсультировать педагогов в вопросах закаливания. | Консультация для педагогов |
| 2 неделя | «Если хочешь быть здоров-закаляйся!» | Проконсультировать родителей в вопросах закаливания. | Консультация для родителейПамятка «Как одевать ребенка зимой?» |
| 3 неделя | Мастер-класс для педагогов «Здоровьесберегаю-щие технологии в ДОУ»  | Познакомить педагогов с разнообразными методами и приёмами, которые оказывают положительное воздействие на развитие детей. | План- конспект мастер-класса. |
| 4 неделя | Познавательный досуг «Где живет здоровье?»Стендовая информация: «Профилактика гриппа и ОРВ» | Создать условия для формирования представления детей о здоровом образе жизни.Проинформировать родителей о профилактике гриппа и ОРВ | Сценарий досугаИнформация для родителей |

|  |
| --- |
| **ДЕКАБРЬ** |
| **Дата** | **Тема** | **Цель** | **Содержание** |
| 1 неделя | «Физические упражнения для детей дошкольного возраста в режиме дня» | Проконсультировать педагогов по физическим упражнениям | Консультация для педагогов |
| 2 неделя | «Роль семьи в формировании здорового образа жизни детей дошкольного возраста» | Проконсультировать родителей о роли семьи в формировании здоровых привычек у дошкольника | Консультация для родителейБуклет «Физкультура или спорт» |
| 3 неделя | Фотовыставка «Если хочешь быть здоров, физкультурой занимайся  | Привлечение родителей к совместной организации фотовыставки в каждой группе | Фото-материал предоставленный родителями. |
| 4 неделя | Стендовая информация: «Активный детский отдых зимой» | Информация для родителей по организации двигательного режима детей зимой | Информация для родителей |

|  |
| --- |
| **ЯНВАРЬ** |
| **Дата** | **Тема** | **Цель** | **Содержание** |
| 1 неделя | «Игровые физкультурные занятия на воздухе как эффективная форма физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ» | Проконсультировать педагогов по проведению игровых физкультурных занятий на улице | Консультация для педагогов |
| 2 неделя | «Подвижные игры и игровые упражнения – увлекательная форма проведения домашнего досуга» | Привлечь родителей к активному совместному досугу с детьми. | Семинар-практикум для родителей с участием детейПамятки по подвижным играм |
| 3 неделя | «Организация подвижных игр с детьми на воздухе в зимний период» | Проконсультировать родителей по организации подвижных игр в зимний период.  | Консультация для родителей |
| 4 неделя | Стендовая информация: «Зимние виды спорта» | Информация для родителей по организации двигательного режима детей зимой | Информация для родителей |

|  |
| --- |
| **ФЕВРАЛЬ** |
| **Дата** | **Тема** | **Цель** | **Содержание** |
| 1 неделя | «Здоровый ребенок-здоровой семье!» | Проконсультировать родителей в вопросах здоровьясбережения. | Консультация для родителей  |
| 2 неделя | Спортивные соревнования «Папа, мама, Я - дружная семья» | Привлечь родителей к активному совместному досугу с детьми. | Сценарий праздника |
| 3 неделя | «Правильное питание дошкольников» | Проконсультировать родителей по организации питания детей дошкольного возраста  | Консультация для родителей |
| 4 неделя | Стендовая информация: «Развитие общей моторики посредством игр и упражнений с мячом для детей старшего дошкольного возраста»  | Информация дляродителей по развитию общей моторики | Информация для родителей |

|  |
| --- |
| **МАРТ** |
| **Дата** | **Тема** | **Цель** | **Содержание** |
| 1 неделя | Конкурс «Спортивное оборудование своими руками» | Привлечь родителей к совместной деятельности с детьми по изготовлению спортивного оборудования своими рука. | Провести конкурс  |
| 2 неделя | «Как заинтересовать ребенка заниматься спортом дома» | Проконсультировать родителей по организации по организации двигательной активности ребенка дома | Консультация для родителей |
| 3 неделя | «Использование дыхательной гимнастики» | Проконсультировать педагогов по применению дыхательной гимнастики в оздоровительной практике.  | План- конспект мастер-класса. |
| 4 неделя | Стендовая информация: «Памятка по оздоровлению детей» | Информация для родителей по оздоровлению детей | Информация для родителей |

|  |
| --- |
| **АПРЕЛЬ** |
| **Дата** | **Тема** | **Цель** | **Содержание** |
| 1 неделя | «Дерево здоровья» | Привлечь родителей к совместной деятельности с детьми по дерева с полезными советами | Подготовка и создание дерева  |
| 2 неделя | «Профилактика плоскостопия» | Проконсультировать родителей по профилактике плоскостопия | Консультация для родителей |
| 3 неделя | Мастер-класс для педагогов: «Стретчинг с элементами сказкотерапии» | Познакомить педагогов со стрейчингом с элементами сказкотерапии | План- конспект мастер-класса. |
| 4 неделя | Стендовая информация:«Значение подвижных игр для детей дошкольного возраста» | Информация для родителей о важности пресутвия подвижных игр в жизни дошкольников. | Информация для родителей |

|  |
| --- |
| **МАЙ** |
| **Дата** | **Тема** | **Цель** | **Содержание** |
| 1 неделя | Фотовыставка: «Прелести лета» | Привлечь родителей к совместной деятельности с детьми. | Оформить фотовыставку в каждой группе  |
| 2 неделя | «Береги здоровье летом» | Проконсультировать родителей по здоровьюсбережению детей в летний период. | Консультация для родителей |
| 3 неделя | Спортивные соревнования:«Летняя олимпиада» | Привлечь родителей к совместному досугу с детьми. | Сценарий соревнований |
| 4 неделя | Подведение итогов работы клубаАнкетирование родителей. |

# Список литературы

1. Бердыхова Я. Мама, папа, занимайтесь со мной. – М., 1985.
2. Бочарова Н.И. Оздоровительный семейный досуг. – М., 2003.
3. Казина О.Б. Весёлая физкультура для детей и их родителей. – Ярославль: Академия развития, 2005.
4. Никитин Б., Никитина Л. Мы, наши дети и внуки. – М., 1989.
5. Полиевский С.А., Гук Е.П. Физкультура и закаливание в семье. – М., 1984.
6. Прищепа С.С. Шатверян Т. С..Сотрудничество детского сада и семьи в физическом воспитании дошкольников.
7. Коновалова Н.Г. Профилактика плоскостопия у детей.
8. Моргунова О.Н.Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ.
9. Ефименко Н.С. Театр физического развития и оздоровления.
10. Подольская Е.И. Оздоровительная гимнастика «Игровые комплексы», «Лечебно-профилактические и физические упражнения».