**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад №87 комбинированного вида»**

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ**

**«СЕМЕЙНЫЙ КЛУБ «БОДРЯЧОК» КАК ОСНОВОПОЛОЖНИК В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С СЕМЬЁЙ»**

**Авторы:**

**Буянкина Т.Н.,**

**воспитатель,**

**Летучева Л.Н.,**

**воспитатель**

**г.о. Саранск**

**Актуальность.**

Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье. В центре работы по полноценному физическому развитию и оздоровлению детей должны находиться семья и детский сад, как две социальные структуры, которые в основном и определяют уровень здоровья ребёнка. В «Концепции дошкольного воспитания» подчёркивается: Семья и детский сад в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что обеспечивает непрерывность воспитания и обучения детей».

Важным условием преемственности является установление доверительного делового контакта между семьёй и детским садом.

Я уверена, что ни одна даже самая лучшая физкультурно – оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если не решается совместно с семьёй.

По данным социально – психологических и социально – педагогических исследований, тенденции, происходящие в семейных отношениях (отделение молодой семьи от старшего поколения, сокращение числа детей, отмирание института главы семьи, финансовые затруднения, нестабильность и т. д.) приводят к уменьшению педагогического потенциала семьи, снижению уровня педагогической компетентности и психолого – педагогической культуры, недостаточному выполнению воспитательных функций родителями, эмоциональном неблагополучии детей.

Поэтому, сложившуюся ситуацию наиболее целесообразно постепенно менять, направив на установление более тесных неформальных контактов между педагогами ДОУ и семьями воспитанников, на решение задач повышения педагогической компетентности родителей, через апробацию новых форм партнёрских отношений (тренинги, семейные конкурсы). Одна из эффективных форм психолого – педагогического сопровождения семей – организация в ДОУ семейного клуба. Среди основных направлений его деятельности – оказание психолого – педагогической помощи, пропаганда семейного воспитания, повышение компетентности родителей в вопросах развития детей дошкольного возраста.

Считаю, что самой эффективной формой работы с семьёй по данному вопросу являются занятия в семейных клубах, позволяющих осуществлять полноценный, индивидуальный подход к физическому и психическому развитию ребёнка.

Дошкольное образовательное учреждение- организационно системный механизм с четкими подходами к решению задач воспитательно-образовательного процесса, модель взрослого мира, в котором предстоит жить ребенку. Интеграция ребенка в группе сверстников (социум) происходит путем распределения и соблюдения определенных правил. Получая навыки нравственного воспитания, ребенок становится носителем общественного сознания, а значит, полноценной личностью.

Семья является важнейшей сферой, определяющей развитие личности ребенка в дошкольные годы. Современная форма дошкольного образования 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.

Семья и дошкольное учреждение – два наиболее важных института социализации дошкольников. Несмотря на различные воспитательные функции, для развития ребенка необходимо взаимодействие семьи и детского сада. В дошкольном учреждении ребенок получает всестороннее образование, приобретает умение взаимодействовать с другими детьми и взрослыми, проявлять собственную активность. Основная особенность семейного воспитания – эмоциональный микроклимат семьи, благодаря которому у ребенка формируется отношение к себе, определяется чувство само ценности, появляются ценностные ориентации и мировоззрение. По большому счету, ответственность за воспитание ребенка несет семья, а дошкольное учреждение призвано помочь, поддержать, направить и дополнить воспитательную деятельность родителей.

Бесспорно, родители лучше всех других взрослых знают и любят своего ребенка. Но иногда они, не имея опыта воспитания детей, могут принести вред. К сожалению, анкетирование, проведенное в начале работы, показало, что уровень знаний и умений родителей в области организации здорового образа жизни является не высоким, родители нуждаются в помощи специалистов детского сада. Ребенок дошкольного возраста наиболее чувствителен к влиянию родителей. И если родитель не компетентен в вопросах воспитания и оздоровления и не имеет необходимых знаний, то все труды по воспитанию ребенка в дошкольном учреждении будут напрасны.

Семейный клуб - это перспективная форма работы с родителями, учитывающая актуальные потребности семей и способствующая формированию активной жизненной позиции участников процесса, укреплению института семьи, передаче опыта в воспитании детей.

В современном обществе все родители имеют высшее и среднее образование. Уровень знаний и умений в области воспитания привычки к здоровому образу жизни большинства из них невысок, а интерес к данной проблеме возникает лишь тогда, когда их ребенку уже требуется медицинская или психологическая помощь. Это обусловлена тем что большинство родителей не понимают самой сущности «здоровья», рассматривая его только как отсутствие заболеваний, а средства оздоровления детского организма видит лишь в лечебных и закаливающих процедурах, совершенно не учитывая взаимосвязь всех составляющих здоровья: физического, психического и социального.

Самой эффективной формой работы с семьёй по данному вопросу являются занятия в семейном клубе, позволяющие осуществить полноценный индивидуальный подход к физическому и психическому развитию ребенка через взаимодействие родителей, досконально знающих особенности своего ребенка, и педагогов, строящих работу на основе профессиональных знаний педагогики, психологии и медицины.

Занятия в семейных клубах значительно повышают как уровень развития физических качеств детей, так и скорость формирования жизненно важных двигательных навыков. Помощь родителей и их индивидуальный контроль за своим ребенком делают этот процесс весьма эффективным. Кроме того, постоянное наблюдение и страховка позволяют предоставить детям большую свободу действий, что приводит к развитию ловкости и освоению более сложных движений. Не менее важно, что занятия в семейном клубе позволяют ребенку вступать в контакты с детьми из другой группы, с разными взрослыми. Такой круг общения создает широкую среду развития, помогает каждому ребенку стать полноценным членом сообщества.

Таким образом, занятия в семейном клубе «Бодрячок» не только приобщают к здоровому образу жизни, развивают физические качества и навыки, но и способствуют самореализации каждого и взаимообогащению всех. Взрослые и дети лучше узнают друг друга: особенности характера, мечты и способности. Создается микроклимат, в основе которого лежит уважение к личности человека, забота о каждом, доверительные отношения между взрослыми и детьми, родителями и педагогами, т.е. обеспечивается взаимосвязь физической, психической и социальной составляющих здоровья.

Стремление педагогов к сотрудничеству с семьей приносит свои плоды: доверие родителей к детскому саду, желание принимать непосредственное участие во всех видах деятельности учреждения.

          Проект «Семейный клуб «Бодрячок»» является основной частью проекта «Здоровый ребенок – это здорово!», нацеленного на построение инновационной модели образовательного пространства дошкольного учреждения, внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий, обеспечивающих  принципиально новое качество физической подготовки детей к школе. Данный проект выполняет функцию организатора взаимодействия и просвещения педагогов МДОУ д/с №87 детей и их родителей в вопросах здоровьесбережения дошкольников и здорового образа жизни в целом (ЗОЖ).

**Цель проекта:** повышение компетентности родителей и построение эффективного взаимодействия с семьями воспитанников в целях полноценного развития каждого ребёнка. Привлечение родителей к сотрудничеству с коллективом детского сада в плане единых подходов воспитания детей.

**Задачи проекта:**

**Образовательные:**

* Познакомить семьи воспитанников с новыми формами организации воспитательной работы в семье;
* Сформировать систему знаний о здоровом образе жизни;
* Повышать педагогическую культуру родителей и совершенствование условий воспитания ребенка в семье и в детском саду;
* Тренировать умение самостоятельно организовывать и реализовывать новые формы организации воспитательной работы в семье.

**Развивающие:**

* Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость;
* Развитие мелкой моторики и речи;
* Развитие и совершенствование координации движений и равновесия.

**Воспитательные:**

* Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх;
* Воспитывать чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
* Воспитывать уверенность в себе, своих возможностях, уважение к своим товарищам, умение оказать помощь другу.

**Оздоровительные:**

* Сохранение и укрепление здоровье детей;
* Совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям;
* Адаптация организма к физической нагрузке.

**Методы реализации:**

- словесные методы (объяснения, беседы, рассказ, команды и др);

- использование наглядных пособий (фотографии, схемы построения, рисунки);

- имитации (подражания);

- зрительные и звуковые ориентиры. Звуковые сигналы. Индивидуальная помощь;

- взаимодействие с социумом (посещение городских спортивных площадок. Встречи с интересными людьми).

**Этапы реализации проекта**

**1 этап - 2012-2013уч. год - подготовительный (разработка проекта)**

На этом этапе происходит:

- определение проблемы, постановка цели и задач работы;

- определение методов работы (изучение литературы, нормативных, инструктивно-методических документов, анализ медико-педагогической документации, опрос и анкетирование родителей);

- подбор методической литературы, оснащение нужным инвентарём;

- введение детей, родителей воспитанников в проблемную ситуацию;

- формирование у детей и родителей устойчивого к тематике проекта;

- изучение, внедрение, распространение передового опыта семейного воспитания.

**2 этап – 2013-2016 уч.год – вводно-организационный или исследовательский (выполнение проекта)**

На этом этапе происходит:

- формирование знаний, умений и навыков детей дошкольного возраста;

- проведение мониторинга развития детей;

- проведение открытых мероприятий с детьми, проблемных семинаров, педагогических советов, консультаций по теме проекта;

- активное вовлечение родителей в реализацию данного проекта.

**3 этап – 2016-2017 уч. год – результативный или заключительный (обобщающий)**

В течение этого года:

- осуществляется итоговый контроль за ходом инновационной деятельности;

- отслеживаются и обобщаются результаты работы;

- оформляются методические рекомендации по тематике проекта.

**Ожидаемые результаты:**

* Установление доверительных отношений между детьми, родителями, воспитателями;
* Повышение уровня физической подготовки;
* Сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни;
* Приобщение родителей воспитанников к совместной деятельности МДОУ семьи;
* Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы.

**План работы «Семейного клуба» «Бодрячок» на 2013-2014 уч.год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Форма проведения** | **Ответственные** | **Сроки**  **проведения** |
| Организационное | Круглый стол | Воспитатели | Сентябрь |
| Здоровое питание малыша. | Круглый стол.  Консультации | Воспитатели | Октябрь |
| Движение-это жизнь. | Консультации,  Практикум | Воспитатели | Ноябрь |
| «Мойдодырчик». | Консультация | Воспитатели | Декабрь |
| Эмоциональное благополучие ребенка. | Тренинг,  Консультации | Воспитатели | Январь |
| Очень важная игрушка-мяч. | Консультация,  практикум | Воспитатели | Февраль |
| Профилактика детской близорукости. | Консультация | Воспитатели | Март |
| Профилактика сколиоза и плоскостопия у детей. | Консультация,  Практикум | Воспитатели | Апрель |
| Организация и проведение закаливания детей в условиях ДОУ и семьи | Консультация,  Практикум,  Круглый стол | Воспитатели | Май |

**План работы «Семейного клуба» «Бодрячок» на 2014-2015 уч.год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Форма проведения** | **Ответственные** | **Сроки**  **проведения** |
| Изучение литературы | Круглый стол | Воспитатели | Сентябрь |
| Разработать проект  «Подбор мебели по росту детей» | Круглый стол | Воспитатели | Октябрь |
| Оформление уголка «Здоровье» в каждой группе. Проведение семинара: «Представление данного проекта» | Семинар | Воспитатели | Ноябрь |
| Разработать методический материал | Семинар | Воспитатели | Декабрь |
| Проведение семинара: «Нарушения развития ЗОЖ дошкольников» | Семинар | Воспитатели | Январь |
| Оформление папок- передвижек по ЗОЖ | Оформление папок | Воспитатели | Февраль |
| Круглый стол: «О здоровье всерьез» | Круглый стол | Воспитатели | Март |
| Беседа:  «Закаливание дошкольников» | Круглый стол | Воспитатели | Апрель |
| Семинар «Солнце, воздух и вода-наши лучшие друзья!» | Семинар | Воспитатели | Май |

**План работы «Семейного клуба» «Бодрячок» на 2015-2016 уч.год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Форма проведения** | **Ответственные** | **Сроки**  **проведения** |
| «Давайте познакомимся» | Анкетирование родителей | Воспитатели | Сентябрь |
| «Движение и здоровье» | Круглый стол.  Консультации | Воспитатели | Октябрь |
| «Простудные заболевания» | Консультации,  Практикум  Круглый стол | Воспитатели | Ноябрь |
| «Гимнастика для малышей» | Консультация | Воспитатели | Декабрь |
| «Зимушка-зима» | Круглый стол,  Консультации | Воспитатели | Январь |
| «Озорные ножки» | Консультация,  практикум | Воспитатели | Февраль |
| «В гостях у сказки» | Нетрадиционные формы физического воспитания детей. | Воспитатели | Март |
| «Отправляемся в поход» | Туристические походы в разное время года (совместно с родителями) | Воспитатели | Апрель |
| Итоговое |  | Воспитатели | Май |

**Список литературы:**

1.​ Волосникова Т. В. Проблема взаимодействия дошкольного учреждения и родителей по оздоровлению детей // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2011. - Т. 71. - № 1. - С. 31-35.

2.​  Епифанов В. А. Выпрями спинку: советы семьи академиков Епифановых. – М. : Эксмо , 2011. - 156 с.

3.​  ​Кириллова Ю. А. Подвижные игры на свежем воздухе в зимний период для родителей с детьми от 3 до 7 лет // Дошкольная педагогика. - 2012. - № 2. - С. 4-8.

4.​ Коняева Л. Будь здоров, малыш! : валеологическая газета - одна из форм сотрудничества ДОУ с семьей // Дошкольное воспитание. – 2004. - № 11. - С. 16-21.

5.​ Малеина М. Н. Обязанность родителей заботиться о здоровье своих детей и отказ родителей от медицинского вмешательства в отношении своих детей в возрасте до 15 лет // Медицинское право. - 2011. - № 3 (37). - С. 21-25.

6.​ Сербина Т. Ю. Повышение педагогической компетентности родителей в вопросах физического воспитания детей раннего возраста // Дошкольная педагогика. - 2011. - № 10. - С. 60-61.

7. Стратегия развития : здоровое поколение // Обруч : образование, ребенок, ученик. – 2007. - № 1. - С. 2-8.

8.  Ушакова В. Т. Сотрудничество с семьей в вопросах оздоровления дошкольников // Дошкольная педагогика. - 2010. - № 8. - С. 55-56.

9.  Юматова Д. Б. Технология самосбережения здоровья и жизненного оптимизма в работе со старшими дошкольниками // Дошкольная педагогика. - 2010. - № 4. - С. 8-12.



*Приложение 2*

**«Вместе с мамой, вместе с папой»**

*Совместное физкультурное занятие для детей и родителей средней группы.*

**Задачи:**

* помочь родителям и детям ощутить радость от совместной двигательно-игровой деятельности;
* способствовать развитию у родителей и детей умения настраиваться друг на друга, чувствовать партнера в совместной двигательно-игровой деятельности;
* развивать у дошкольников ориентировку в пространстве, силу, ловкость, смелость;
* накапливать и обогащать двигательный опыт детей;
* стимулировать развитие внимания, памяти, мышления, речи и воображения.

**Оборудование:** карточки с заданиями, картинки деревьев (*ель, сосна, береза, дуб, тополь, рябина), шишки (по 4шт. на каждого ребенка),* ведерки – корзинки *( по количеству детей*), фонограмма музыки леса, игрушка – руль, геометрические фигуры: зеленый треугольник, голубой круг, картинки животных и птиц, письмо от лисички, сундучок с подарками.

**Содержание образовательной деятельности:**

Инструктор *(перед входом в зал)*: Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами отправимся в путешествие на лесную полянку. Но на чем мы поедем? (*предложения детей).* Вот автобус наш бежит.

И гудит он, и шумит.

Шофер Ваня в нем сидит,

Ловко он рулем вертит: би – би – би. *Дети входят в зал.*

Инструктор: Ребята, посмотрите внимательно. Кто там сидит? А теперь подбегите и за руки возьмите каждый свою маму или своего папу.

Дружно за руки возьмитесь,

Друг за другом парами становитесь.

*(все выстраиваются парами: ребенок – родитель.)*

Инструктор: Детки, становитесь своим родителям на ноги и таким необычным способом поедем дальше (*совместная ходьба).* Мы с вами приехали в лес. Но полянка грустная: нет солнышка. Давайте его позовем! (*звучит музыка леса).*  Все хором: Солнышко – солнышко, посвети немножко.

Выйдут детки погулять, выйдут детки поиграть. Инструктор: Появилось солнышко, поют птички. Ребята, какое у вас настроение? Улыбнитесь друг другу. А теперь я буду показывать карточки с заданиями, а вы – их выполнять. В лесу растут высокие деревья. Давайте постараемся дотянуться до их макушки. В этом вам будут помогать ваши мамы и папы.

**Упражнение «Высокие деревья»**

Ребенок и взрослый стоят лицом друг к другу, взявшись за руки, ноги на ширине плеч. Поднимают руки через стороны вверх, встают на носки (взрослый потягивает руки ребенка вверх). Упражнение выполняется 4 раза.

Инструктор:Ребята, в лесу растут не только высокие деревья, но и низкие. Давайте их сравним.

**Упражнение «Высокие и низкие деревья»**

Дети идут на носках, руки вверх, а взрослые, встав позади, берут их за вытянутые руки. Затем дети идут "гуськом", родители держат их за талию.

Инструктор: Подрасти мы подросли, но ведь нужно быть и сильными!

**Упражнение «Мы сильные!»**

Ребенок и взрослый стоят лицом друг к другу, выставив одну ногу вперед, руки согнуты в локтях перед грудью, опора на ладони. Ребенок выпрямляет руки в локтях, взрослый прижимает к груди и наоборот.

Инструктор: Молодцы, ребята! Вы хорошо справились с заданием. Вот мы шли, шли и пришли к речке, а в речке плавают рыбки. На время мы превратимся в рыбок.

**Упражнение** **«Рыбки»**

Взрослый стоит, расставив ноги в стороны, ребенок лежит на животе между его ног, вытянув руки вперед. Взрослый наклоняется вперед, берет ребенка за кисти рук, приподнимает его и возвращается в исходное положение.

Инструктор:Молодцы! Какие замечательные получились рыбки! А сейчас нам нужно высохнуть и погреться на солнышке. Продолжим выполнять упражнения? Давайте посмотрим, что у нас справа - слева.

**Упражнение** **«Мы гибкие!»**

Взрослый и ребенок сидят на полу, ноги в стороны, ребенок спиной к взрослому. Поднять руки вверх, наклон к левой (правой) ноге.

Инструктор:Молодцы! Ой, зайчонок проскакал! А зайчата тоже очень любят играть со своими мамами.   
Давайте и мы превратимся в зайчат и немного повеселимся, попрыгаем и поиграем.

**Упражнение** **«Мы играем!»**

Взрослый и ребенок стоят лицом друг к другу, взявшись за руки, ноги на ширине плеч. Ребенок приседает, взрослый стоит и затем наоборот.

**Упражнение «Качели»**

Взрослый и ребенок держатся за руки, ноги вместе, носки ног соединены, руки согнуты в локтях. Ребенок, выпрямляя руки, прогибается назад. Повторить 4 раза.

Инструктор: В лесу могут встретиться препятствия, например упавшие деревья. Под ними можно пролезть, а другие можно перешагнуть.

**Упражнение «Препятствие»**

Взрослый в роли помощника помогает сделать упражнение: наклоняется, касаясь руками пола, а ребенок проползает на четвереньках под "мостиком". Затем взрослый ложится на живот, а ребенок перешагивает через него. *(ребенок сам принимает решение – пролезть ему или перешагнуть.)*

Инструктор: Молодцы! Препятствия преодолели, путь у нас свободен. Можно весело скакать, взявшись за руки. А теперь замедлим ход, шагом пойдем. Вот мы и пришли на лесную полянку. Посмотрите, какие деревья растут в лесу? *(Показывает картинки.)*

Дети: Ели, сосны, березы, тополя, рябины, дубы..

Инструктор: А что можно найти под елкой?

Дети: Шишки.

Инструктор:Давайте соберем шишки, но необычным способом – не руками, а ножками.

**Упражнение «Собираем шишки»**

Взрослый и ребенок держатся за руки. На полу разбросаны шишки. Ребенок пальчиками стопы захватывает шишку, поднимает согнутую ногу вверх и отдает ее взрослому, который кладет шишку в корзину.

Инструктор: Молодцы! Все справились с заданием. Какие птички живут в лесу, вы знаете? Поиграем в игру.

**Игра «Птички в гнездышках»**

Мамы (папы) – это "гнездышки". Они сидят на полу, обняв колени руками. Ребята – "птички". Под музыку "птички" летают; как только музыка заканчивается, они летят в свои гнездышки. Папы (мамы) обнимают своих птенцов. Выполняется два раза.

Инструктор *(обращаясь к родителям)*:

У нас умные сыночки да послушные дочки. Я предлагаю нам еще поиграть и угадать "Кто где живет?". В разных местах зала разложены фигуры: треугольник, круг . Какая это фигура? Какого он цвета? Зеленый треугольник – это лес. Какие животные живут в лесу? Голубой круг обозначает небо. Кто летает в небе? А теперь я поочередно буду показывать картинки животных. А вы бегите к тому месту, где живет это животное. Изобразите его голосом и движениями.*(Дети выполняют задание )*

Инструктор:Молодцы! Всем животным нашли домик. Ой, ребята, посмотрите чей – то домик стоит. А это не домик а сундучок, а на нем написано что-то. Это письмо от лисички.

Посылаю тебе, друг,

Замечательный сундук.

Но висит на нем замок.

Чтоб открыть его ты смог,

Нужно знать простое слово:

Только скажешь – и готово.

Какое это слово?

Дети: Пожалуйста. (*открывают сундучок, подарки ).*

А теперь нам пора возвращаться из леса домой.

Совместная ходьба . Ребенок ставит свои стопы на стопы взрослого. Родитель прижимает туловище ребенка к себе, и они вместе идут. Проходят в медленном темпе в обход по залу и останавливаются. . Все играющие стоят, выполняют движения согласно тексту.

Инструктор: Потягуши, потянитесь,

Поскорее улыбнитесь!

Растите умненькие и разумненькие!

Как настроение у ребят? У взрослых?

Понравилось вам играть?

Что понравилось больше всего?

Наше занятие окончено. Всем до свидания! До новых встреч!

*(Дети с родителями в парах выполняют ритуал прощания.)*

*Приложение 3*

**Вместе с мамой, вместе с папой быть здоровыми хотим.**

***Комплекс упражнений вдвоем***

Ходьба друг за другом, на носках, пятках с перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием колен, бег друг за другом на носочках, ходьба, дыхательное упражнение.

**1** «Посмотри на руки» и.п. стоя лицом друг к другу, взявшись за руки . 1 -2 – поднять руки через стороны вверх, детям подняться на носки, посмотреть на руки, 3 -4 – вернуться в и.п.

**2** «Пружинки» и. п. ноги на ширине плеч, стоя лицом друг к другу, руки вперед, ладони соединены.1 -4 – попеременно сгибая, с силой давить на ладонь партнера.

**3** «Качели» и. п. ноги на ширине плеч, стоя лицом друг к другу, взявшись за руки. 1 – 2 –развести руки в стороны, наклон вправо (влево); 3 – 4 – вернуться в и. п.

**4** «Рыбки» и.п. мама (папа) стоит, расставив ноги в стороны, ребенок лежит на животе между его ног, вытянув руки вперед. 1 – мама (папа) наклоняется вперед, берет ребенка за кисти рук и приподнимает,2 - исходное положение.

**5** «Гребцы» и. п. сидя на полу, лицом друг к другу, взявшись за руки, ноги полусогнуты в коленях, ступни соединены. 1 – ребенок наклоняется вперед, мама (папа) отклоняется назад, 2 – и. п. 3 – поменяться движениями, 4 – и. п.

**6** «Домик» и. п. сидя на полу, лицом друг к другу, упор сзади, ноги согнуты, ступни соединены. 1 -2 -3 -4 – поднять прямые ноги вверх, 5 – 6 – 7 – 8 – исходное положение.

**7** «Тачка» и. п. ребенок встает на колени и упирается руками в пол. Мама (папа) берет его ноги за голени и приподнимает над полом. Ребенок, поочередно передвигая руки, передвигается вперед.

**8** «Весы» и. п. стоя лицом друг к другу, взявшись за руки. 1 – ребенок приседает, 2 – и. п. 3 – мама (папа) приседает, 4 – и. п.

**9** «Нам весело» и.п. мама (папа) сидит на полу, вытянув вперед разведенные в стороны ноги, ребенок стоит между ног родителя и держит его за руки. 1 - ребенок выполняет прыжок ноги врозь, а родитель в это время соединяет свои ноги, 2 – и.п.

**10** «Прыжок – хлопок» и. п. стоя лицом друг к другу, руки внизу. 1 – ребенок выполняет прыжок, мама (папа) в это время – хлопок, 2 – поменяться движениями.

**11** «Насос». Дыхательное упражнение.

Спокойная ходьба.

*Приложение 4*

**Игры, которые лечат**

**Дерево**

*Цель:* развивать координацию движений.

В игре принимают участие дети и взрослые. Играющие должны попытаться изобразить дерево: встать на одну ногу, другой упереться в колено, руки поднять вверх и изобразить ветки. Кто дольше простоит взрослый или ребенок?

**Ах, ладошки, вы, ладошки**

*Цель:* формировать правильную осанку.

Ребенок и взрослый должны встать прямо, завести руки за спину, соединить ладони, пальцами вверх. (Мизинцы по всей длине касаются позвоночника!). Локти приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживая позу, повторять: «Ах, ладошки, вы, ладошки! За спиною спрячем вас! Это нужно для осанки. Это точно! Без прикрас!» Медленно опустить руки вниз, встряхнуть кистями и спокойно вздохнуть.

**С книгой на голове**

*Цель:* формировать правильную осанку.

Положите книгу на голову и , выпрямившись, начинайте ходить. Нельзя прикасаться рукой к книге или ронять ее. Вместо книги на голову можно положить и какой – нибудь другой предмет (например, мешочек с песком). Но очень важно, чтобы ребенок шел правильной размеренной походкой и чтобы предмет не падал у него с головы.

**Лягушки**

*Цель:* формировать правильную осанку; укреплять мышцы нижних конечностей и мышц, участвующих в формировании сводов стопы.

Вот лягушки по дорожке

Скачут, вытянувши ножки.

Ква – ква – ква!

Скачут, вытянувши ножки!

Стоя, на четвереньках, присесть, пальцами рук касаясь пола. Колени развести в стороны, руки между ногами. Подпрыгнуть вверх, разведя руки и ноги в стороны. Затем опять сесть на корточки, подпрыгнуть с продвижением вперед.

**Воздушный велосипед**

*Цель:* улучшать кровообращение в ногах; укреплять мышцы брюшного пресса и нижних конечностей; развивать координацию движений.

Ехали медведи на велосипеде,

А за ними кот задом наперед,

А за ним комарики на воздушном шарике.

А за ними раки на хромой собаке.

Лежа на спине, ногами «крутить педали велосипеда», руки вдоль туловища.

**Летящая птица**

*Цель:* развивать координацию и быстроту движений в крупных и мелких мышечных группах; укреплять мышечный корсет позвоночника.

Лежа на животе, разведите руки в стороны, словно крылья. Затем начните поднимать и опускать голову и грудную клетку, а руками двигать, как летящая птица крыльями. Смотрите вперед. Лечь на живот, опустить руки, пауза, отдых. Затем продолжить «полет».

**Паровозик**

*Цель:* формировать правильную осанку; укреплять связочно – мышечный аппарат туловища и нижних конечностей.

Сидя на полу, ноги слегка согнуты в коленях, руки выполняют круговые движения, имитируя вращательные движения колес. «Поехали!» - двигаемся на ягодицах по полу вперед, помогая ногами. Остановиться, затем продолжить движение (*второй вариант: движение назад).*

**Самолет**

*Цель:* укреплять мышцы туловища; формировать навыки правильной осанки; развивать координацию движений.

Стоя, вращают руками перед грудью (заводят мотор), поднимают руки в стороны на высоту плеч, летают (бегают ) в разные стороны, делая наклоны то вправо, то влево. По сигналу «на посадку» приседают (возвращаются на аэродром).

**Катание мячика ногами**

*Цель:* укрепление мускулатуры ног, свода стопы и пальцев ног, развитие двигательного воображения и ловкости.

Сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади, мячик лежит у ног. Катание мячика ступнями и пальцами ног.

**Игры с мячом**

Игры с мячом развивают мышечную силу, ориентировку в пространстве, глазомер, ловкость, быстроту реакции, улучшают обмен веществ, усиливают работу важнейших органов – легких, сердца, оказывают тотальное воздействие на кору головного мозга, что предохраняет отдельные ее зоны от переутомления, равномерно распределяя нагрузку на мозг. Малыши, знакомясь со свойствами мяча, выполняя разнообразные действия с ним, получают нагрузки на все группы мышц - активизируется весь организм. Можно сказать, что игры с мячом - специальная комплексная гимнастика: развивается умение схватывать, удерживать и перемещать мяч в процессе ходьбы, бега или в прыжке.

**Игры с песком**

Игры с песком имеют положительное значение для развития психики ребенка, установления психологического комфорта:

* при взаимодействии с песком стабилизируется эмоциональное состояние;
* развитие мелкой моторики и тактильно – мнемической чувствительности влияет на развитие центра речи в головном мозге ребенка, формирует произвольное внимание памяти;
* с развитием тактильно – мнемической чувствительности и мелкой моторики ребенок учится прислушиваться к своим ощущениям и проговаривать их.

При игре с песком можно выполнять такие упражнения:

* поскользить ладонями по поверхности песка, выполняя зигзагообразные и круговые движения;
* выполнять те же движения, поставив ладонь на ребро;
* пройтись ладонями по проложенным трассам, оставляя на них следы;
* создать отпечатками ладоней, кулачков, ребрами ладоней разные причудливые узоры на поверхности песка, попытаться найти сходство узоров с предметами окружающего мира;
* пройтись по поверхности песка каждым пальцем обеими руками;
* можно группировать пальцы по два, три, четыре, пять;
* поиграть пальчиками по поверхности песка, как на клавиатуре пианино или компьютера. При этом двигаются не только пальцы, но и кисти рук, совершая мелкие движения вверх- вниз.

*Приложение 5*

**Десять советов родителям по укреплению физического здоровья детей**

***Совет 1***. Старайтесь активно участвовать в оздоровлении своего ребенка. Не только рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте полезность для здоровья выполнения правил личной гигиены, утренней зарядки, закаливания, правильного питания.

***Совет 2***. Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища.

***Совет 3***. Приучайте ребенка строить свой день, чередуя труд и отдых. Ничто так не вредит нервной системе ребенка, как отсутствие режима дня. Ритм жизни, предусматривающий занятия физическими упражнениями и спортом, прогулки и игры на свежем воздухе, а также полноценное питание и крепкий сон — лучшая профилактика утомления и болезней.

***Совет 4***. Помогите ребенку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем, особенно при выполнении физических упражнений. Для этого заведите дневник наблюдений и записывайте вместе с ребенком данные о его физическом состоянии: вес (массу тела), рост, частоту пульса, самочувствие (сон, аппетит и т. д.).

***Совет 5.*** Научите ребенка правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами — солнцем, воздухом и водой. Воспитывайте у ребенка стремление и привычку к закаливанию организма.

***Совет 6***. Помните, что в движении — жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе. Здоровый образ жизни, культивируемый в семье, — залог здоровья ребенка.

***Совет 7.*** Организуйте ребенку правильное питание и воспитывайте положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.

***Совет 8***. Научите ребенка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться чужой посудой или зубной щеткой; не надевать обувь или головные уборы других детей. Если ребенок болен сам, чихает и кашляет, он должен знать, что надо прикрывать рот и нос маской или платком, не играть с друзьями, выполнять назначения врача.

***Совет 9.*** Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, улице, на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избегать ситуаций, опасных для жизни.

***Совет 10***. Читайте научно-популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка, о том, как научить его укреплять свое здоровье.