**Семейный клуб "Здоровейка"** [](http://zhuravushka-2012.narod.ru/_si/0/28512861.jpg)

**Сохранение и укрепление здоровья ребенка в процессе формирования валеологической культуры семьи.**

**Здоровье и счастье наших детей во многом**

**зависит от постановки физической культуры**

**в детском саду и семье…**

**Академик Н.М.Амосов.**

**Известно, что здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья.**

**Радость, счастье и гордость родителей, в доме которых появился новорожденный, всегда по – человечески трогательны и понятны. Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок был здоров, счастлив, имел хороших и верных друзей, был по-детски любознателен, успешно учился в школе. Забота о детях, их благополучии, счастье и здоровье всегда были и будут главной задачей семьи.**

**Здоровье малыша, развитие его интеллекта, формирование характера, воспитание у него полезных навыков и умений – вот важнейшие задачи, стоящие перед родителями. Фундамент здоровья, физического и психического, закладывается именно в детстве. Достаточно ли прочным будет этот фундамент, зависит целиком от родителей, от того, как они будут воспитывать детей, какие полезные привычки привьют своим детя**

**Всем родителям хочется, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным и крепким. Однако не все знают, как этого добиться. И в результате дети часто болеют, растут слабыми, плохо физически развитыми. К этому, к сожалению, привыкают и принимают за норму.**

**Родители зачастую оберегают своих малышей от физических усилий («не бегай, не прыгай, не лазай, а то упадешь, посиди»), даже от здорового соперничества в подвижных играх, но они не задумываются, что ребенок не делается от этого здоровей. Он начинает страдать от гиподинамии. Что такое гиподинамия? – это дефицит двигательной активности, который ведет к нарушению функций организма (опорно – двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения).**

**Многие ребята подолгу сидят у телевизора, за компьютером, это увеличивает нагрузку на определенные группы мышц и вызывает утомление, снижается сила, работоспособность скелетной мускулатуры. Все это влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку развития физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. У таких детей ослабевает иммунная система, чаще регистрируются травмы, выше заболеваемость ОРВИ, лишний вес.**

**Таким образом, физическое развитие детей и их здоровье зависит от комплексного использования всех средств физического воспитания: гигиенических факторов (режим, рациональное питание, гигиена одежды и помещения); средств физического воспитания (физические упражнения, движение, закаливание).**

**В совместной работе детского сада и семьи по физическому воспитанию мы широко используем консультации, родительские собрания, беседы, тематические выставки. Но ни одно из перечисленных мероприятий не может заменить тот практический, эмоциональный опыт, который получают родители, непосредственно участвуя в мероприятиях. При совместной деятельности даже малоподвижные дети активно включаются в игру, ведь самый действенный фактор в воспитании – личный пример взрослых.**

**Проведение досугов с родителями способствует установлению взаимопонимания в вопросах физического воспитания и развития ребенка, позволяет обеспечить эффективность работы по оздоровлению детей в семье и детском саду.**

**Помочь семье в решении задачи сохранения и укрепления здоровья ребенка мы решили путем создания на базе детского сада семейного клуба «Здоровейка».**

**В основе деятельности семейного клуба – принцип добровольности.**

**Каждое занятие состоит из двух частей:** теоретической**(предоставляется информация для повышения родительской компетентности по вопросам воспитания, образования и оздоровления детей) и** практической**(совместная деятельность родителей и детей в различных формах: игровое занятие, мастер – класс,  соревнование.)**

**Девиз клуба «Здоровый ребёнок – умный ребёнок».**

**В начале своей работы мы определили цель и задачи по ее реализации.**

**Цель: сохранение и укрепление здоровья ребенка в процессе формирования валеологической культуры семьи.**

**Задачи:**

**1.формирование жизненно необходимых умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;**

**2.создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;**

**3.воспитание потребности в здоровом образе жизни у детей и родителей;**

**4.обеспечение физического и психического благополучия семьи.**

**В систему работы с семьей входит: изучение потребностей семьи, планирование работы семейного клуба, организация и проведение занятий, анализ результатов работы.**

**Всю работу построили в несколько этапов:**

**I этап - ознакомительный.  Провели анкетирование родителей с целью изучения знаний по вопросам оздоровления детей, о здоровом образе жизни, их отношении к занятиям физкультурой и спортом, а также потребности в совместной работе по сохранению здоровья их ребенка (**приложение 1).

**Итоги анкетирования показали, что некоторые  родители имеют недостаточные знания по оздоровлению ребенка,  как нужно вести здоровый образ жизни, как укреплять здоровье ребенка с помощью физических упражнений, закаливания, подвижных игр.  Родители изначально, принимавшие участие в мероприятиях семейного клуба, отметили важность систематических занятий спортом, формирования у детей знаний о способах укрепления здоровья, значимость совместной деятельности.**

**II этап – подготовительный . Исходя из интересов детей и родителей, задач по реализации поставленной цели, разработали перспективный план клуба «Здоровейка». При планировании учитывали возрастные и индивидуальные особенности детей, их интересы и потребности, способы и методы совместной организации детей и родителей (**приложение 2,3).

**Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности  является немаловажным аспектом всей валеологической работы с семьей. Для формирования необходимых умений и навыков, обеспечению эффективной работы по оздоровлению детей разработала комплексы упражнений, различных видов занятий и досугов.**

**III этап – организационный.  Для того, чтобы занятия с детьми и родителями приносили удовольствие решили использовать разнообразные варианты их проведения: занятия – соревнования, занятия, состоящие из подвижных игр, традиционные, физкультурно – оздоровительные занятия**

**Для обеспечения комплекса мероприятий по формированию  валеологической культуры семьи одних занятий физическими упражнениями недостаточно, должно быть еще и валеологическое  просвещение родителей. С этой целью проводим консультации для родителей о закаливании, питании, режиме дня  и др. Для закрепления основных видов движений, игровых упражнений, а также упражнений по профилактике плоскостопия и осанки родителям предлагаем выполнять упражнения дома, играть в игры.**

**Систематические занятия в семейном клубе «Здоровейка» способствуют созданию прочного фундамента здоровья, обеспечивают гармоничное развитие детского организма, вырабатывают у детей и взрослых полезные привычки и потребности, которые со временем будут ими осознаны и подружат их с физкультурой на всю жизнь.**

**Нас, педагогов детского сада , такое положение дел радует, придает нам уверенности  и желания работать дальше на благо детей и их родителей. Нам очень хочется, чтобы наши воспитанники были здоровыми, яркими, и неповторимыми.**

**Анкета для родителей**

**«Какое место занимает физкультура в Вашей семье»**

*Уважаемые родители!*

*Просим Вас заполнить предложенную анкету. подписывать ее не нужно, опрос проводится анонимно!*

**1.Считаете ли Вы проблему физического развития и здоровья детей актуальной для Вашей семьи?**

* Да;
* Нет.

**2.Кто из родителей занимается спортом? Каким?**

* Мама;
* Папа.

**3.Как Вы закаливаете своего ребенка и себя?**

**4.Что мешает Вам заниматься закаливанием детей дома?**

**5.Придерживаетесь ли Вы в выходные дни режима дня для ребенка?**

* Да;
* Нет.

**6.Кто в Вашей семье постоянно делает утреннюю гимнастику?**

**7.Как Ваш ребенок относится к уходу за своими зубами?**

* Чистит зубы без напоминания;
* Чистит от случая к случаю;
* В основном после напоминания.

**8.Есть ли в доме спортивное оборудование?**

* Да (укажите какое)
* Нет

**9.Посещает ли Ваш ребенок спортивную секцию? Какую?**

**10.Кто из членов семьи чаще всего гуляет с ребенком?**

**11.Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни:**

* Подвижные;
* Спортивные;
* Настольные;
* Сюжетно – ролевые;
* Музыкально – ритмические;
* Просмотр телепередач;
* Конструирование;
* Чтение книг.

**12.Знаете ли Вы, как укреплять здоровье детей дома?**

* Да;
* Нет;
* Частично.

**13.Нужна ли Вам в этом помощь детского сада?**

**14.Какие вопросы физического воспитания и оздоровления детского организма Вас интересуют?**

**15.Какие формы мероприятий для родителей Вы предлагаете?**

* Консультации;
* Беседы;
* Семинары – практикумы;
* Другое.

**Спасибо за сотрудничество!**

**Перспективный план работы клуба «Здоровейка»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | тема | Информация для родителей | Совместная деятельность детей и родителей |
| декабрь | «Озорные ножки» | О профилактике плоскостопия | «Веселые старты на Севере» |
| январь | «Движение и здоровье» | Двигательная активность - источник здоровья детей. | «Вместе с мамой, вместе с папой быть здоровыми хотим» |
| февраль | «Простудные заболевания» | О профилактике простудных заболеваний | «Проделки королевы Простуды». |
| март | «Двигательно- игровая деятельность» | Нетрадиционные формы физического воспитания детей. | «С физкультурой мы дружны, нам болезни не страшны» |
| апрель | «Двигательно- игровая деятельность» | О двигательной игровой деятельности | «Вместе с папой, вместе с мамой быть здоровыми ходим» |
| май | «Двигательно- игровая деятельность» | Взаимоотношения между родителями и детьми в процессе общения | «Путешествие в Играй - город» |
| июнь | Закаливающие мероприятия | Информация о методике закаливания | «Всегда и везде - вечная слава воде! » |
| июль | Самомассаж, стретчинг | Обучение самомассажу, элементам стретчинга | «Что я могу делать руками и ногами» |
| август | Двигательный режим | Об организации двигательного режима, регламентированной по интенсивности физической нагрузки. | «Озорные ножки» |