ПРИНЯТО: УТВЕРЖДЕНО:

на педагогическом совете заведующий МДОУ д/с № 28

протокол от 26.08.2024г. № 1 общеразвивающего вида

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.А. Юсупова

СОГЛАСОВАНО: приказ № 94-д от 26.08.2024г.

на совете родителей

протокол от 26.08.2024 № 1

**ПРОГРАММА СЕМЕЙНОГО КЛУБА**

**«ЗДОРОВИЧОК»**

***Цель:*** обеспечение взаимосвязи всех составляющих здоровья родителей и детей – физического, психического и социального.

***Задачи:*** приобщение взрослых и детей к здоровому образу жизни, развитие физических качеств и навыков, способствование самореализации каждого и взаимообогащению всех.

Занятия в семейном клубе предусматривают теоретическую и практическую части. Общая их продолжительность – 60 мин.

1 часть. ***Теоретическая:*** сообщение или беседа специалиста (врача,

психолога, медсестры и т.д.) по теме данного занятия.

Продолжительность – 15-20 мин.

2 часть. ***Практическая:*** совместное выполнение взрослых и детей какого-

либо комплекса лечебно-профилактических упражнений.

Продолжительность -35-40 мин.

3 часть. ***Заключительная:*** подводятся итоги занятия, родителям выдаются

разнообразные памятки, методическая литература,

рекомендации.

Продолжительность – 3-5 мин.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тема и структура проведения** | **Ответственный** |
| Сентябрь | «Использование дыхательных упражнений для профилактики острых респираторных заболеваний»  1 ч. Значение дыхательных упражнений. Особенности их проведения.  2 ч. Показ детьми дыхательных упражнений под руководством воспитателя.  3 ч. Раздать родителям комплексы дыхательных упражнений. | Медсестра  Воспитатель  Зам.заведующего по ВиМР |
| Октябрь | «Грипп и его профилактика»  1 ч. Значение профилактических мероприятий по избежанию заболевания гриппом. Выработка иммунитета.  2 ч. Просмотр видеоматериала по вакцинации.  3 ч. Предложить родителям литературу по данной теме. | Врач  Медсестра  Врач  медсестра |
| Ноябрь | «Нетрадиционные методы оздоровления дошкольников»  1 ч. Фитотерапия как эффективное средство лечения и профилактики заболеваний.  2 ч. Изготовление из бросового материала «шкатулок с чесноком», фитоподушек.  3 ч. Раздать родителям рецепты народной медицины. | Медсестра  Воспитатель  Медсестра  Зам.заведующего по ВиМР |
| Декабрь | «Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста»  1 ч. Особенности строения детской стопы. Причины появления плоскостопия. Диагностика и профилактика плоскостопия.  2 ч. Показ родителям получения плантограммы. Предложить комплекс ЛФК при плоскостопии или для его предупреждения.  3 ч. Демонстрация оборудования для профилактики плоскостопия (профилактических дорожек, массажных ковриков, мячей, массажеров для стоп и т.д.). Раздать родителям комплексы упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия. | Врач  Врач, медсестра  Медсестра |
| Январь | «Закаливание»  1 ч. Роль закаливания в профилактике заболеваний. Принципы и методы. Организационные особенности проведения закаливающих мероприятий в ДОУ. Необходимые условия для эффективности закаливания. Нетрадиционные методы закаливания.  2 ч. Показ закаливающих мероприятий с детьми старшего дошкольного возраста.  3 ч. Раздать памятки для проведения закаливания дома. | Медсестра  Медсестра, воспитатель  Зам.заведующего по ВиМР |
| Февраль | «Использование утренней гимнастики в двигательном режиме детей»  1 ч. Значение утренней гимнастики в двигательном режиме детей, ее виды.  2 ч. Просмотр видеоматериала с проведением утренней гимнастики.  3 ч. Раздать родителям комплексы упражнений для утренней гимнастики. | Медсестра  Зам.заведующего по ВиМР  Зам.заведующего по ВиМР |
| Март | «Правильное питание – залог здоровья»  1 ч. Основные принципы организации рационального питания. Соблюдение режима питания.  2 ч. Показ блюд, приготовленных заранее и рассказ о способах их приготовления.  Конкурс для родителей на самое оригинальное и полезное блюдо для детей из имеющихся продуктов.  3 ч. Предложить родителям рецепты блюд для использования в домашних условиях. | Медсестра  Повар  Медсестра  Повар |
| Апрель | «Воспитание осанки у детей и активная профилактика ее нарушения в домашних условиях»  1 ч. Актуальность воспитания правильной осанки у детей. Распознавание дефектов осанки в дошкольном возрасте. Средства профилактики нарушений осанки.  2 ч. Показ упражнений по профилактике нарушений осанки.  3 ч. Раздать родителям комплексы упражнений для исправления осанки и профилактики ее нарушений у детей 5-7 летнего возраста. | Врач  Врач  Зам.заведующего по ВиМР |
| Май | «Валеология как часть системы физкультурно-оздоровительной деятельности в ДОУ и семье».  1 ч. Значение валеологического обучения детей для приобщения к здоровому образу жизни. Методы валеологического обучения.  2 ч. Беседа с детьми о жизнедеятельности организма и правилах ухода за ним.  3 ч. Предложить родителям методическую литературу по данной теме. | Зам.заведующего по ВиМР  Воспитатель  Зам.заведующего по ВиМР |