

ПРИНЯТО:
на педагогическом совете
протокол от 11.08.2023г. № 1

СОГЛАСОВАНО:
на совете родителей
протокол от 11.08.2023 № 1

УТВЕРЖДЕНО:
заведующий МДОУ д/с № 28
общеразвивающего вида
В.А. Юсупова
приказ № 82/1-д от 11.08.2023г.

**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	Медсестра

	средство лечения и профилактики заболеваний. 2 ч. Изготовление из бросового материала «шкатулок с чесноком», фитоподушек. 3 ч. Раздать родителям рецепты народной медицины.	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.	Медсестра Зам.заведующего по ВиМР

	3 ч. Раздать родителям комплексы упражнений для утренней гимнастики.	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