

## **Рекомендуемые формы и темы просвещения родителей работы здоровьесбережения.**

Уважаемые коллеги, сегодня я хочу поделиться рекомендуемыми формами и темами просвещения родителей работы здоровьесбережения.

На слайде представлены формы, используемые в программе Просвещение. Такие как: родительские собрания, мастер-классы, консультации, дискуссии, деловые игры, маршруты выходного дня, фотопортаж, физ.досуг, участие в городских спортивных мероприятиях, буклеты, памятки, тематические аудиозаписи.

Хочу поделиться с вами собственными формами работы, такие как:

**Мастер-класс «Папа и ребенок»**

Цель спортивного мастер-класса «Папа и ребенок» — укрепление семейных связей, пропаганда ЗОЖ и развитие физических качеств через совместную активную деятельность. Задачи включают повышение роли отца, создание положительных эмоций, формирование взаимопомощи и волевых качеств, а также преемственность в воспитании между ДОУ (дошкольным образовательным учреждением) и семьей.

**Мастер- класс «Мама и ребенок»**

Цели и задачи однотипные с мастер-классом с папами.

Плюсы данной формы работы с родителями:

### **1. Укрепление отношений**

- Совместная деятельность создаёт тёплый эмоциональный контакт.
- Ребёнок чувствует поддержку и внимание, а папа получает возможность лучше понять малыша.

### **2. Развитие физической активности**

- Ребёнок учится новым движениям и улучшает координацию.
- Папа подаёт личный пример, что мотивирует ребёнка заниматься спортом.

### **3. Командная работа**

- Мастер-классы часто включают парные упражнения, где нужна синхронность и взаимодействие.
- Это помогает развить доверие и умение действовать вместе

### **4. Повышение уверенности ребёнка**

- При поддержке папы ребёнок легче пробует новые упражнения.
- Получает положительные эмоции от успехов и похвалы.

### **5. Интересный совместный досуг**

- Такой формат — это редкая возможность провести время весело, активно и нестандартно.
- Помогает отвлечься от гаджетов и рутины.

## 6. Формирование полезных привычек

- Когда спорт связан с приятными эмоциями и семейными моментами, у ребёнка формируется позитивное отношение к физической активности.

## 7. Польза и для папы

- Возможность активно провести время, укрепить мышцы, снять стресс.
- Чувство причастности к развитию ребёнка.

Утренняя гимнастика вместе с мамой.

Цель утренней гимнастики с мамой в ДОУ — гармонизация детско-родительских отношений, приобщение к ЗОЖ, укрепление здоровья и создание позитивной атмосферы.

Задачи включают: вовлечение родителей в совместную оздоровительную деятельность, формирование у детей и взрослых ответственного отношения к здоровью, развитие двигательной активности, укрепление опорно-двигательного аппарата и улучшение настроения.

Плюсы данной формы работы с родителями:

### 1. Позитивный старт дня

- Утренняя зарядка помогает детям проснуться, взбодриться и настроиться на активный день.
- Присутствие мамы усиливает чувство комфорта и безопасности.

### 2. Укрепление эмоциональной связи

- Зарядка вместе — это приятный совместный ритуал, который закрепляет тёплые отношения.

- Ребёнок чувствует поддержку, а мама видит успехи малыша в движении.

### 3. Формирование привычки к здоровому образу жизни

- Регулярная зарядка показывает ребёнку, что спорт — это естественная и радостная часть дня.

- Личный пример мамы мотивирует заниматься с желанием.

### 4. Улучшение взаимодействия семьи и ДОУ

- Совместные утренние активности помогают маме увидеть, как проходит жизнь ребёнка в саду.

- У воспитателей и родителей появляется больше доверия и общих точек взаимодействия.

### 5. Эмоциональное удовольствие и снижение стресса

- Лёгкая физическая активность с близким человеком снимает напряжение у взрослых и детей.

- День начинается с улыбки и позитивных эмоций.

### 6. Развитие физических навыков

Координация, гибкость, равновесие — всё развивается быстрее, когда упражнения выполняются через игру и совместные движения

#### Фоторепортаж «Осенние выходные с пользой»

Цель фоторепортажа "Осенние выходные с пользой" — показать, как совместная деятельность родителей и детей в выходные способствует развитию ребенка и укреплению семьи, а задачи включают вовлечение родителей в творческие процессы, демонстрацию разнообразных развивающих активностей (прогулки, творчество, помощь), создание позитивного образа семьи и ДОУ, а также мотивацию к активному досугу и обмен идеями для полезных выходных.

Плюсы данной формы работы с родителями:

1. Сближение родителей и детей — совместные игры и задания укрепляют эмоциональную связь и доверие.
2. Развитие физических навыков — ловкость, координация, быстрота и командный дух.
3. Положительные эмоции — радость общения, смех, хорошее настроение у детей и взрослых.
4. Знакомство с природой осенью — наблюдение за изменениями в природе, формирование экологической культуры.
5. Пикник как форма отдыха — уютная атмосфера, общение в неформальной обстановке.

Формы, которые в плане реализации

- Маршрут выходного дня на каток

Цель **укрепление здоровья** детей через сотрудничество педагогов с семьями.

Цель предусматривает решение сразу некоторых задач:

- Увеличить двигательную активность детей и родителей в зимний период;
- Формирования представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста.
- Воспитать и **укрепить взаимоотношения взрослых и детей**, снизить дефицит общения **родителей с детьми**, подчеркнув потребность в **здоровом образе жизни**.

- Мастер-класс профилактика плоскостопия

Цель: здоровье сберегающая технология-профилактика плоскостопия для родителей.

Задачи:

- показать родителям на примере, какие физические упражнения можно проводить с детьми по предупреждению плоскостопия;
- развивать координацию движения, моторику пальцев на ногах, ловкость и силу ног;
- воспитывать любовь к здоровому образу жизни.

- Зарница

Цель "Зарницы" в детском саду — воспитание патриотизма, любви к Родине и уважения к армии, а задачи — развитие физических качеств (сила, ловкость, выносливость), формирование волевых качеств (смелость, упорство, взаимопомощь) и ознакомление с элементами начальной военной подготовки, через военно-спортивные состязания и игры.

- Форд Боярд

Цель «Форт Боярд» в детском саду — комплексное развитие детей через игру, сочетая физическую активность, интеллектуальное развитие, воспитание командного духа и укрепление здоровья. Задачи включают улучшение двигательных навыков (ловкость, скорость, равновесие), развитие логики, памяти, внимания, а также умение работать в команде, помогать друг другу и осознанно выбирать здоровый образ жизни, превращая обучение в увлекательное приключение.

- Челлендж

Цель челленджа: формирование у детей и их родителей интереса к физической культуре и здоровому образу жизни через совместные семейные спортивные активности.

Задачи челленджа

- укреплять здоровье детей и взрослых посредством регулярной физической активности;
- развивать у детей положительное отношение к спорту и движению;
- способствовать сплочению семьи через совместные спортивные занятия;
- формировать у родителей осознанное отношение к физическому развитию ребёнка;
- повышать активность и вовлечённость семей воспитанников в жизнь детского сада;
- создавать позитивный эмоциональный настрой и атмосферу сотрудничества между семьями и педагогами.

- Видеорепортажи, выставки, конкурсы рисунков

Цель видеорепортажей и выставок о спортивных родителях — пропаганда ЗОЖ, мотивация детей и взрослых, укрепление семьи через спорт, признание их вклада и создание позитивного имиджа, а задачи включают документирование их пути, демонстрацию силы духа, вовлечение новых участников, воспитание нравственности, а также создание сообщества поддержки и гордости за успехи детей и родителей, как показывает общая направленность на развитие спорта и творчества.

Уважаемые коллеги, спасибо за внимание, я готова ответить на ваши интересующие вопросы.

По окончанию хочу раздать вам памятки по данной теме.