Оглавление

[I. Введение 2](#_Toc441489719)

[II. Актуальность 3](#_Toc441489720)

[III. Методические рекомендации по работе с родителями 5](#_Toc441489721)

[Рекомендация 1 5](#_Toc441489722)

[Рекомендация 2 7](#_Toc441489723)

[Рекомендация 3 7](#_Toc441489724)

[Рекомендация 4 9](#_Toc441489725)

[Рекомендация 5 11](#_Toc441489726)

[Рекомендация 6 13](#_Toc441489727)

[ПРИЛОЖЕНИЯ 18](#_Toc441489728)

[Приложение 1 18](#_Toc441489729)

[Приложение 2 21](#_Toc441489730)

[Приложение 3 23](#_Toc441489731)

[Приложение 4 24](#_Toc441489732)

[Приложение 5 26](#_Toc441489733)

[Приложение 6 31](#_Toc441489734)

[Приложение 7 32](#_Toc441489735)

[Приложение 8 34](#_Toc441489736)

[Приложение 9 35](#_Toc441489737)

[Приложение 10 37](#_Toc441489738)

[Приложение 12 44](#_Toc441489739)

[Приложение 13 45](#_Toc441489740)

[Приложение 14 47](#_Toc441489741)

[Приложение 15 49](#_Toc441489742)

# I. Введение

«Здоровье - это величайший дар природы,

который следует с человеком всю жизнь на пути к настоящему успеху»

Джозеф Листер,

английский хирург, XIX в.

Здоровье – один из феноменов, наиболее остро определяющих состояние современного общества. Всемирная организация здравоохранения так определяет понятие «здоровье»: «Состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни или физического дефекта». В настоящее время здоровье осознается и как фактор социальной жизни, и как проблема, решение которой требует от человека и общества пристального внимания.

Здоровье развивающейся личности ребенка и подростка включает следующие компоненты:

* *соматическое здоровье* – текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития;
* *физическое здоровье* – морфологические и функциональные резервы органов и систем организма, обеспечивающих адаптацию организма к неблагоприятным условиям окружающей среды;
* *психическое здоровье* – отсутствие психических нарушений и отклонений развития психики;
* *психологическое здоровье* – соответствующая нормам данного возраста развитость психических процессов, когнитивной, эмоциональной и других сфер личности, сформированность социально и культурно значимых ценностных ориентаций и системы отношений;
* *социальное здоровье* – соответствующая возрасту адаптированность личности в социуме, способность к взаимодействию с людьми и творческой самореализации в обществе;
* *духовное (нравственное) здоровье –* сформированность духовно-нравственной сферы (нравственных ориентиров и ценностей) личности.

В соответствии с названными компонентами определяются и обеспечиваются направления и содержание деятельности по здоровьесбережению и оздоровлению детей.

При этом **здоровьесбережение** трактуется как система профилактических и организационных мер по обеспечению специальных, психолого-педагогических, социальных и медицинских условий для сохранения и улучшения здоровья (оздоровления) различных категорий детей и подростков с учетом особенностей их заболеваний и индивидуальных особенностей социальной адаптации и развития.

# II. Актуальность

[**Здоровье подрастающего поколения как педагогическая проблема**](http://www.vseodetishkax.ru/rabota-psixologa-v-detskom-sadu/40-konferenczii-po-psixologii/69-zdorove-rebyonka-doshkolnogo-vozrasta-kak-pedagogicheskaya-problema)

Здоровье нации – главная ценность и необходимое условие её прогрессивного развития.

Идея гармоничного и здорового развития подрастающего поколения существует с древних времен и остается актуальным во все времена. Многие ученые рассматривали вопрос здоровьесбережения обучающихся с точки зрения дидактики, которая подразумевала принципы природосообразности, т.е. построения процесса воспитания и обучения в соответствии с особенностями человеческой природы, законами ее развития.

В.В.Вересаев (1867 -1945 г.), известный русский врач и писатель, так оценивал здоровье: «…с ним ничего не страшно, никакие испытания, его потерять – значит потерять все…», подчеркивая этим, что здоровье является естественной, абсолютной ценностью. Это основа жизни человека, необходимое условие полноты реализации человеком своих жизненных смыслов.

Вопрос об укреплении и сохранении здоровья на сегодняшний день стоит очень остро. Тема сохранения здоровья приобретает всё большую популярность, что связано с ухудшением экологической ситуации, увеличением ряда техногенных факторов, неблагоприятной социальной обстановкой.

Актуальность проблемы значительно обостряется и тем, что многочисленные статистические исследования констатируют негативные тенденции в ухудшении здоровья детей. Так, неуклонно увеличивается число детей с заболеваниями нервной системы и психическими расстройствами, все большую распространенность получают функциональные нарушения зрения и осанки.

Статистика последних лет свидетельствует о пагубном воздействии экологических и социальных факторов, о негативном влиянии интенсификации процесса образования на здоровье детей, об ухудшении их состояния здоровья и физического развития. Так, выявлено, что за период обучения детей в школе состояние их здоровья ухудшается в 4-5 раз. Лишь 10 % выпускников школ могут считаться здоровыми.

Установлен ряд причин негативного состояния здоровья детей, которые связаны с организацией педагогического процесса: перегрузка распорядка дня организованными видами детской деятельности, неправильное использование дополнительных образовательных услуг, психологический дискомфорт, низкая физическая активность детей, несбалансированность питания. Кроме того, одной из причин негативного состояния здоровья ребёнка является погоня за инновациями, которые не всегда правильно понимаются педагогами, превращаются в самоцель и не только не способствуют результативности работы, но и отрицательно воздействуют на здоровье детей. Ситуация осложняется и тем, что в системе ценностей российских школьников здоровье находится не выше 9-го места.

Таким образом, очевидно, что сохранение и укрепление здоровья детей, привитие им навыков здорового образа жизни – первоочередная социальная проблема.

В условиях реализации новой парадигмы педагогики, смещающей центр проблем в образовательном процессе с формирования у детей знаний, умений, навыков на гармоническое разностороннее развитие личности, задача формирования у детей основ здорового образа жизни становится одной из приоритетных для воспитательно-образовательных учреждений всех типов. Однако решение этой задачи возможно только при постоянном и продуманном взаимодействии медицинских работников, педагогов, психологов, социальных педагогов и родителей воспитанников.

Важным принципом организации образовательного процесса должен стать принцип оздоровительной направленности, который предусматривает доминанту здоровья во всех формах образовательной работы с детьми, обучение должно быть посильным и не наносить вреда здоровью. То есть, именно система образования должна брать на себя ответственность за создание условий для сохранения, укрепления и развития здоровья детей и тем самым заботиться о физическом, моральном, нравственном, культурном обновлении общества.

**Роль семьи в сохранении и укреплении здоровья детей**

Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: как биологических, экологических, социальных, гигиенических (о чем было сказано выше), так и от качественного взаимодействия семьи и образовательного учреждения. Формирование отношения ребенка к здоровому образу жизни немыслимо без активного участия в этом процессе и педагогов, всего персонала образовательного учреждения и непосредственного участия родителей.

Ученые утверждают, что здоровье современного человека лишь частично зависит от таких факторов, как унаследованная от родителей склонность к определенным заболеваниям, экология или медицина. Преимущественно же оно определяется образом жизни человека, то есть его повседневным поведением. А это означает, что основную ответственность за свое здоровье человек несет сам. Но для того, чтобы его выбор образа жизни был правильным, человек должен быть хорошо знаком с вопросами здорового образа жизни.

Как ни странно, в наш информационный век школьники мало знают о возможностях своего организма, способах поддержания здоровья. Чаще всего под здоровым образом жизни они понимают отсутствие вредных привычек. А это не совсем так.

Здоровый образ жизни — это совокупность сознательно сформированных привычек человека, направленных на поддержание и укрепление здоровья и творческого долголетия. Незнание его составляющих — главная причина невнимательного отношения подрастающего поколения к своему здоровью. А следствие — низкий уровень здоровья детей и подростков.

В целенаправленном сотрудничестве семьи и школы формируется культура здорового образа жизни растущего человека – его психологическая (система мотивов, валеологических ценностных ориентации), теоретическая (система валеологических знаний) и практическая (система валеологических умений) готовность заботиться о состоянии своего здоровья. Образ жизни человека является определяющим фактором в состоянии его здоровья. Только из здорового ребёнка может вырасти здоровый взрослый.

 Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок.

Кроме того, здоровый образ жизни служит и укреплению всей семьи: ребенок узнает лучшие семейные традиции, понимает значение и важность семьи в жизни человека, роль ребенка в семье, осваивает нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи.

Основная задача родителей – формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни. Он должен осознать, что здоровье для человека – важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. В этом ничто не может заменить авторитет взрослого. Поэтому родители должны сами воспринять философию здорового образа жизни и вступить на путь здоровья.

# III. Методические рекомендации по работе с родителями

 **на основе опыта МБОУ ДО ДУМ «Икар» по организации**

**здоровьесберегающего направления**

 **Школы для родителей «Мы вместе**»

Учреждение дополнительного образования детей и семья - это два социальных института, от согласованных действий которых зависит эффективность процесса воспитания. Взаимодействие с родителями должно носить характер **встречного движения,** совпадающего как по своей направленности, так и по формам и методам реализации.

Проблема оздоровления детей должна решаться поиском **эффективных технологий.**

**Здоровьесберегающие технологиив образовании** – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья детей.

**Здоровьесберегающие технологии образовательного процесса МБОУ ДОД ДУМ «Икар»-** это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, методы планирования, применения и оценки всего процесса обучения и усвоения знаний путем учета человеческих и технических ресурсов и взаимодействия между ними. Целью этой системы является достижение более эффективной формы образования с повышением резервов здоровья участников педагогического взаимодействия (обучающихся, педагогов и родителей).

Опыт учреждения основывается на общеметодических принципах, определяющих основные положения, содержание, организационные формы и методы воспитательно-образовательного процесса в соответствии с общими целями здоровьесберегающих технологий.

В процессе реализации здоровьесберегающего направления программы Школы для родителей «Мы вместе» были апробированы разнообразные методы и формы работы, на основании которых можно сформулировать рекомендации в области создания системы формирования семейного здоровья:

## Рекомендация 1

Чтобы работа носила системный, научно обоснованный характер, необходимо изучить статистические данные по состоянию здоровья современного общества в целом и детей и подростков в частности, а также нормативно-правовые документы по здоровьесбережению общества.

Исходя из опыта учреждения, мы рекомендуем создать **рабочую группу,** осуществляющую деятельность по данному направлению. В нее могут входить представители административного и методического состава учреждения, педагоги дополнительного образования.

Изучение статистических данных по состоянию здоровья детей и подростков, а также нормативных документов по здоровьесбережению общества поможет определиться со **стратегией деятельности учреждения в области сохранения и укрепления здоровья** всех участников образовательного процесса.

Одним из основных принципов государственной политики и правового регулирования отношений в сфере образования является гуманистический характер образования, приоритет жизни и здоровья человека.

Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015) в статье 41 «Охрана здоровья обучающихся» определяет условия для охраны здоровья обучающихся в организациях, осуществляющих образовательную деятельность.

В деле укрепления здоровья детей закон определяет обязанности всех участников образовательного процесса. Так, одной из обязанностей обучающихся является забота о сохранении и об укреплении своего здоровья, стремление к нравственному, духовному и физическому развитию и самосовершенствованию (ст. 43 «Обязанности и ответственность обучающихся»).

*В статье 44«Права, обязанности и ответственность в сфере образования родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся» говорится:*

1. Родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся имеют преимущественное право на обучение и воспитание детей перед всеми другими лицами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка.
2. Органы государственной власти и органы местного самоуправления, образовательные организации оказывают помощь родителям (законным представителям) несовершеннолетних обучающихся в воспитании детей, охране и укреплении их физического и психического здоровья, развитии индивидуальных способностей и необходимой коррекции нарушений их развития.

Статья 48 «Обязанности и ответственность педагогических работников» обязывает педагогов формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни.

*Статья 75 «Дополнительное образование детей и взрослых» определяет, что дополнительное образование детей и взрослых направлено на формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. Дополнительные общеобразовательные программы для детей должны учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей.*

*Статья 84 определяет особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта.*

*Нормативно-правовые материалы в области образования и здоровьесбережения детей в Российской Федерации могут быть представлены документами* нескольких уровней**:**

1. [**Международные**](http://edu-open.ru/Default.aspx?tabid=82) (подписанные Россией).
2. [**Федеральные**](http://edu-open.ru/Default.aspx?tabid=83) (Конституция, законы, кодексы, постановления, распоряжения Правительства Российской Федерации и приказы, распоряжения, письма Министерства образования Российской Федерации).
3. [**Региональные**](http://edu-open.ru/Default.aspx?tabid=84) и муниципальные (Законы, постановления и распоряжения Министерства Образования области,   а также приказы, распоряжения, письма Департамента образования и т.д.).

*При изучении нормативно-правовой базы можно рекомендовать****:***

* Конвенцию о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989, вступила в силу для СССР 15.09.1990).
* Федеральный закон от 29 декабря 2010 г. N 436-ФЗ
"О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию" (с изменениями и дополнениями от 29 июня 2015 г.).
* Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. N 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями на 30 сентября 2015 года).
* Федеральный закон «Об обеспечении наивысшего достижимого уровня здоровья детей в Российской Федерации» (закон о здоровье детей). Проект от 14.07.2014 г.

## Рекомендация 2

Изучение печатных и Интернет-источников с рекомендациями специалистов (врачей, психологов и т.д.), а также передового педагогического опыта в области здоровьесбережения поможет определиться с **содержанием деятельности учреждения** в области формирования семейного здоровья.

В Приложении 1 приведен список рекомендуемой литературы в сфере здоровьесбережения детей в образовательном учреждении и в условиях семьи.

## Рекомендация 3

На следующем этапе работы необходимо определить ресурсы по организации здоровьесберегающей деятельности учреждения в области семейного воспитания.

Определение имеющихся в учреждении **ресурсов** выявит степень их достаточности для реализации данного направления деятельности, а также поможет в поиске необходимых ресурсов.

Это могут быть:

***Информационные ресурсы*** – совокупность данных, организованных для эффективного получения достоверной информации.

В настоящее время используется узкое и широкое понимание информационных ресурсов. В узком понимании имеют в виду только сетевые информационные ресурсы, доступные через компьютерные средства связи. В широком – любую зафиксированную на традиционных или электронных носителях информацию, пригодную для сохранения и распространения.

***Информационный электронный образовательный ресурс*** – совокупность данных в электронном виде, реализующая возможности средств информационных и коммуникационных технологий, содержащая информацию, предназначенную для осуществления всесторонней педагогической деятельности.

***Электронными образовательными ресурсами*** называют учебные материалы, для воспроизведения которых используются электронные устройства.

***Методические ресурсы и научно-методические ресурсы***

Информационной составляющей деятельности учреждения могут считаться ***учебно-методические ресурсы:***

* содержащие источники информации, как на традиционных, так и на электронных носителях: цифровые образовательные ресурсы, компьютерные учебные программы, учебные видеофильмы, методические разработки занятий с применением ИКТ и мультимедийной техники, презентации к занятиям и другие информационные материалы по теме здоровьесбережения или работе с родителями;
* контрольно-измерительные, диагностические материалы;
* банк учебных программ по здоровьесбережению;
* методические разработки по здоровьесбережению и по работе с родителями, частные методики, вводные лекции, планы-конспекты занятий по данной тематике; комплексы гимнастик и т.д.
* фонды педагогической печати, а также литературы по вопросам педагогики, психологии, методики обучения и воспитания по данной теме;
* монографии, учебники, методические разработки по проблемам педагогики, психологии, организации и планированию образовательного процесса в условиях здоровьесбережения;
* темы для самообразования валеологической направленности для педагогов, учебные планы курсов повышения квалификации педагогов;
* справочная литература (энциклопедии, словари, справочники и т. п.).

Важным ***методическим ресурсом*** на стадии формирования информационной среды является методическое объединение педагогов, позволяющее всем участникам образовательного процесса обмениваться актуальной информацией, представлять свои собственные методические наработки и использовать передовой опыт коллег.

***Кадровые ресурсы*** – совокупность возможностей персонала для реализации целей в фактические результаты. Кадровые ресурсы представляют собой профессиональный и квалификационный состав персонала, необходимый для достижения результата деятельности путем взаимодействия в процессе труда по отношению к другим ресурсам.

Кадровые ресурсы - интеллектуальная составляющая деятельности учреждения. Она учитывает:

* общий профессиональный уровень педагогического коллектива;
* приоритеты образовательного процесса;
* желание совершенствоваться в повышении своего педагогического потенциала.

В работе с родителями по здоровьесбережению также необходимы привлеченные специалисты (работники поликлиник, психолого-педагогических центров, оздоровительных центров и т.д.).

Специалисты привлекаются на договорной основе. Учреждения могут заключать договоры о совместной деятельности, договоры о сотрудничестве, соглашения о сотрудничестве.

В договоре о сотрудничестве прописываются следующие пункты:

1. Предмет договора.
2. Права и обязанности сторон.
3. Срок действия и прекращения договора (Порядок расторжения договора).
4. Адреса и реквизиты сторон.

В договор могут быть включены такие пункты, как:

1. Разрешение споров.
2. Действие непреодолимой силы (форс-мажорные обстоятельства).
3. Конфиденциальность.
4. Особые условия и заключительные положения.

[Соглашение о сотрудничестве](http://uristhome.ru/document/83/soglashenie-o-sotrudnichestve-obrazets) подписывается для достижения сходных целей всех сторон. По его условиям, каждая из них выполняет свою роль в процессе сотрудничества.

*Ответственность каждого из партнеров обладает своими уникальными условиями. В связи с этим обязанности, ответственность, участие должно быть прописано для каждой стороны отдельно. У каждого партнера должен быть перечень обязанностей, которые он должен исполнять. Исходя из сути обязанностей, формируется ответственность за неисполнение.*

В Приложении 2 приведен образец типового договора о сотрудничестве и совместной деятельности.

Расширить рамки образовательного пространства учреждения в области семейного здоровьесбережения позволяет механизм социального партнерства.

**Социальное партнерство** - технология координации разнонаправленной взаимовыгодной деятельности различных социальных субъектов, вынужденных в силу дефицита ресурсов, иных ограничивающих факторов объединить усилия, материальные возможности и инфраструктуру. Основными категориями социальных партнеров могут быть службы здоровья, учреждения, общественные организации и отдельные категории граждан, заинтересованные в совместной разработке механизмов сохранения и укрепления здоровья детей.

Формы работы образовательных учреждений с социальными партнерами можно разделить на две большие группы: договорные и организационные.

**Договорные формы** включают в себя все виды взаимодействия на основе двухсторонних и многосторонних договоров. **Порядок заключения** договора определяется ГК РФ и другими нормативными актами. Договор создает юридическую основу осуществления совместной деятельности, при которой несколько лиц берут на себя обязательства по реализации определенного вида деятельности. Договор сотрудничества может заключаться на определенный срок, либо быть бессрочным.

**Организационные формы** сотрудничества предполагают создание структур, наделенных специальными полномочиями и действующих на основе уставных и других регулирующих документов, утверждаемых в установленном порядке.

С целью успешной координации совместной деятельности может быть создано **сетевое взаимодействие,** при котором организации-партнеры могут создать Координационный совет, представляющий собой совещательный, коллегиальный и консультативный орган. Целью деятельности Координационного совета является управление, координация и контроль за реализацией совместной деятельности. В состав Совета должны входить представители всех учреждений, организаций и ведомств, которые создают сетевое взаимодействие, которые выбирают председателя Совета. Учреждения, входящие в сеть, готовят Положение о Координационном Совете, в котором прописывают основные положения деятельности Совета, его полномочия и функции.

В Приложении 3 приведен образец соглашения о сотрудничестве при сетевом взаимодействии.

**Формы взаимодействия с социальными партнерами:**

* договорные отношения по направлению деятельности (разработка рабочих программ, системы мониторинга сотрудничества, организация научно – методической работы и т.д.);
* оказание консультативно-диагностической, методической помощи семье;
* участие специалистов социальных партнеров в здоровьесберегающей деятельности на их базе и базе образовательного учреждения дополнительного образования;
* оказание технической помощи учреждению в организации и проведении деятельности здоровьесберегающего характера;
* участие представителей социальных партнеров в Совете образовательного учреждения.

***Материально-технические ресурсы*** *–* это основные и вспомогательные материалы, необходимые для осуществления деятельности. Это могут быть приспособления, инвентарь, инструмент, оборудование, канцелярские товары и т.д. по работе с семьями воспитанников по здоровьесбережению.

[***Финансовые ресурсы***](http://www.grandars.ru/college/ekonomika-firmy/finansy-predpriyatiya.html)*-* это [денежные средства](http://www.grandars.ru/student/buhgalterskiy-uchet/uchet-kassovyh-operaciy.html), находящиеся в распоряжении учреждения, необходимые для реализации деятельности по данному направлению.

## Рекомендация 4

В каждом образовательном учреждении реализация образовательного процесса происходит в условиях здоровьесбережения. В связи с этим в учреждениях накоплен определенный опыт в данной деятельности. Чтобы определить, достаточно ли имеющегося материала для системной работы с родителями по формированию семейного здоровья, необходимо обобщить и систематизировать методическую базу.

Систематизация материала осуществляется на основе выбранной классификационной схемы.

При изучении имеющихся в учреждении материалов следует определить, по какому принципу они будут систематизированы: по назначению, по адресности (на какую целевую аудиторию рассчитан материал) и т.д.

Материал может быть представлен по назначению несколькими блоками:

* нормативные документы;
* учебно-методическое обеспечение;
* наглядно-иллюстративные материалы;
* документация по реализации здоровьесбрегающего направления деятельности с педагогами, детьми и родителями;
* медиатека.

  На все имеющиеся материалы целесообразно иметь картотеку или каталог. Необходимо предусмотреть возможность для расширения и продолжения списка.

В дальнейшем информацию о расширении методической базы можно доводить до педагогов посредством:

* информационных стендов;
* презентаций фондов по здоровьесбережению на совещаниях и семинарах учреждения;
* информационно-методических выставок.

**При систематизации имеющихся материалов всю литературу**целесообразно распределить по рубрикам, соответствующим основным направлениям работы. Может использоваться алфавитно-предметный способ группировки. **Периодические издания** желательно группировать по годам выпуска с указанием исходных данных на корешке журнала.

Все материалы учреждения необходимо систематизировать исходя из принципа детской возрастной периодизации. Так, в методической базе должны быть в наличии материалы, предназначенные для информационной и организационно-педагогической деятельности с детьми дошкольного возраста; младшего школьного, среднего школьного и старшего школьного возраста.

В свою очередь, при обобщении материалов для просветительской и организационно-педагогической деятельности желательно определить разделы, связанные с функциональными системами организма и составляющими здорового образа жизни. Печатные материалы можно представить в папках-скоросшивателях (в файлах) с разделительными листами с указанием названия раздела.

 Так, в ДУМ «Икар» учебно-методическое обеспечение представлено в печатном и электронном варианте и систематизировано в общей папке с использованием тематической группировки. В папке представлена аннотация и перечень тематических разделов:

1. Возрастная периодизация. Особенности развития.
2. Зрение.
3. Дыхание.
4. Опорно-двигательная система.
5. Нервная система.
6. Простудные заболевания.
7. Закаливание.
8. Сон.
9. Питание.
10. Половое воспитание.
11. Физическое воспитание.
12. Подготовка к школе.
13. Школа.
14. Правила безопасности жизни.
15. Зависимости.
16. Саморегуляция.
17. Красота и уход за собой.
18. Нетрадиционные методики оздоровления.

В перечисленных выше разделах имеются материалы, содержащие рекомендации по оздоровлению организма по возрастным группам обучающихся, и материалы, содержащие общие рекомендации для всех участников здоровьесберегающей деятельности учреждения.

## Рекомендация 5

В результате проведенной работы, обозначенной в предыдущих пунктах рекомендаций, рабочей группе необходимо определить цель, задачи, средства, принципы по работе с родителями в области здоровьесбережения. На основе этого рекомендуется создать программу или план работы учреждения с семьей по здоровьесберегающему направлению.

**Программа** работы учреждения с семьей по здоровьесбережению представляет собой описание модели будущей деятельности в целом и по отдельным направлениям на конкретный период времени. Работа по программе предполагает участие в ее реализации всего коллектива образовательного учреждения, при этом общий результат зависит от качества и точности выполнения работ на каждом конкретном уровне.

**Цель**выражает стремление к конкретному конечному состоянию. Цель помогает выстроить некоторую последовательность в работе, осуществить анализ результата.

**Задача** – это конкретизация путей решения проблемной ситуации. Задача всегда исходит из цели и является средством ее реализации.

Важным принципом организации деятельности, который направлен на сохранение и укрепление здоровья ребёнка, является **принцип тесного сотрудничества** образовательного учреждения с семьёй, направленного на создание условий здорового образа жизни ребёнка, объединение усилий педагогического коллектива и семьи в сохранении и укреплении здоровья детей. **Принцип «Не навреди»** является основой в выборе оздоровительных технологий. Все виды педагогических и оздоровительных воздействий необходимо выбирать с учетом их безопасности для здоровья и развития ребенка.**Принцип единства** заключается в том, что цели и задачи воспитания здорового ребенка понятны и педагогам, и родителям. Семья знакома с содержанием, методами и приемами оздоровительной работы в учреждении, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.

Перечисленные выше принципы находят свое отражение в деятельности ДУМ «Икар».

Кроме того, в организации работы по здоровьесбережению соблюдаются **научные принципы.**

**Принцип активности и сознательности.** Успех в работе определяется через участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей. Обеспечение высокой степени инициативы и творчества всех субъектов образовательного процесса.

**Принцип систематичности и последовательности** предполагает систематическую работу по оздоровлению и воспитанию валеологической культуры всех участников образовательного процесса, постепенное усложнение содержания и приемов работы с детьми разного возраста.

**Принцип доступности и индивидуализации.** Оздоровительная работа в учреждении строится с учетом возрастных особенностей детей и индивидуальных особенностей семей.

**Принцип системного подхода.** Здоровьесберегающая направленность образовательного процесса достигается через ***комплекс***мероприятий, направленных на оздоровление субъектов образовательного процесса.

Программа по здоровьесберегающей деятельности Школы для родителей «Мы вместе» основывается на целевой программе «Творцы здоровья», реализуемой вДУМ «Икар» с 2012-13 уч. года.

Исходя из опыта работы,перед разработкой программы можно рекомендовать провести анкетирование педагогов по использованию здоровьесберегающих технологий. Любая образовательная дополнительная программа включает такой материал, который каким-то образом связан с сохранением здоровья. Задача педагога заключается в том, чтобы проанализировать здоровьесберегающие возможности учебного материала, технологий обучения и определить достаточно четкий вклад в формирование культуры здоровья всех участников образовательного процесса.

Кроме того в анкеты следует внести вопросы по общей валеологической грамотности педагогов, что позволит судить об их компетентности в данной области, а также определит тематическое поле для дальнейшего обучения педагогов и их самообразования.

Таким образом, анкетирование поможет определить здоровьесберегающую компетентность педагогов, проявляющуюся в проведении профилактических мероприятиях и применении здоровьесберегающих технологий в соответствии со знаниями закономерностей процесса здоровьесбережения.

Профессионализм педагогов, позволяющий им давать знания подрастающему поколению, должен быть дополнен осознанным желанием сохранить и укрепить здоровье ребенка.

Ответы на вопрос «Готовы ли педагоги осваивать новые методики оздоровления и здоровьесберегающие технологии» определят, возникнут ли трудности в организации повышения квалификации педагогических работников.

**Повышение готовности педагога к здоровьесозидающей деятельности** - формирование у педагога как установки на сохранение и укрепление собственного здоровья (личностный компонент готовности), так и профессиональной позиции и моделей поведения, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей и подростков (профессиональный компонент готовности). Предполагает участие в различных организационных формах методической работы педагогического коллектива: курсовая подготовка, семинары, творческие группы, методические объединения и т.п.

Немаловажным вопросом в анкетировании будет выяснение, испытывают ли педагоги трудности в организации общения с родителями, какие нетрадиционные формы взаимодействия используют в работе с родителями.

Изучение результатов анкетирования позволит составить информационно-аналитическую справку, на основе которой определится содержание работы с педагогами в рамках программы по здоровьесберегающей направленности.

Работас педагогами может осуществляться по трем направлениям, взаимосвязь которых позволяет педагогу конструктивно строить партнерские отношения с семьей:

1) ознакомление педагогов с новыми подходами в работе с родителями воспитанников;

2) расширение знаний педагогов об использовании здоровьесберегающих технологий в педагогическом процессе процессе;

3) оказание помощи в реализации новых подходов и использование нетрадиционных форм работы с родителями по совершенствованию физического развития детей и ориентирование семьи на здоровый образ жизни.

**Здоровый образ жизни (ЗОЖ) -** осознанно реализуемый устойчивый способ жизнедеятельности человека, соответствующий его генетически обусловленным особенностям и конкретным условиям жизни и направленный на формирование, сохранение и укрепление его здоровья, полноценное выполнение им социально-биологических функций и активное долголетие.

В Приложении 4 приведены образцы анкет для педагогов «Здоровьесбережение детей», «Взаимодействие с родителями при формировании основ ЗОЖ».

В любые времена педагоги работали с семьей своего воспитанника, ища поддержку и понимание проблем ребенка для всестороннего развития гармонично развитой и здоровой личности. Однако, родители, не владея в достаточной мере знанием возрастных и индивидуальных особенностей развития ребёнка, порой осуществляют воспитание вслепую, интуитивно. Всё это, как правило, не приносит позитивных результатов. Семья и образовательное учреждение – два общественных института, которые стоят у истоков нашего будущего, но зачастую не всегда им хватает взаимопонимания, такта, терпения, чтобы услышать и понять друг друга. Для формирования позиции сотрудничества педагогов с обучающимися и их родителями необходимо создание единого пространства развития ребенка, которое должны поддерживать и образовательное учреждение, и семья.

При составлении программы работы учреждения здоровьесберегающей направленности с родителями следует учитывать их валеологическую грамотность и запросы.

В связи с этим необходимо провести анкетирование родителей по состоянию здоровья их детей, знания и соблюдения в семье принципов ЗОЖ и готовности работать в области здоровьесбережения совместно с образовательным учреждением.

Анализ анкет поможет оценить физическое состояние детей, занимающихся в учреждении, и определить индивидуальный подход к обучающимся и специфику работы с ними.

В Приложении 5приведены образцы анкет для родителей «Физическое и психологическое здоровье вашего ребенка», «Здоровье вашего ребенка»,«Здоровый образ жизни», «Укрепление здоровья детей и снижение заболеваемости», тест для детей и родителей«Здоровый образ жизни».

Результаты анкетирования необходимо отразить в информационно-аналитических материалах, на основе которых можно определить направления и содержание работы по просвещению родителей в области здоровья и формирования здорового образа жизни в семье.

При составлении программы (плана) работы с родителями по здоровьесберегающему направлению необходимо прогнозировать предполагаемые результаты, а также разработать критерии и показатели эффективности работы. Они могут быть качественными и количественными.

Критерием называется признак, на основе которого производится оценка целесообразности действии.

Показатель – это то, по чему можно судить о состоянии, развитии чего-либо.

Каждое учреждение может самостоятельно разрабатывать свою систему оценивания в соответствии с программой (планом) работы с родителями в области семейного здоровьесбережения, исходя из поставленных задач.

С этой целью необходимо подобрать определенный диагностический инструментарий, с помощью которого можно оценить эффективность работы с родителями.

## Рекомендация 6

Просветительская и организационно-педагогическая деятельность здоровьесберегающего направления Школы для родителей «Мы вместе» нацелена на формирование культуры здоровья.

**Культура здоровья** - сознательная система действий и отношений, определяющих качество индивидуального здоровья человека, слагающаяся на основе ценностного отношения к своему здоровью и здоровью других людей и являющаяся основой здорового образа жизни.

**Ценностное отношение к здоровью** – это особое отношение к нему личности, выражающееся в осознании значимости и важности здоровья как необходимой предпосылки для полноценной жизни и сопровождающееся активно-позитивным стремлением к его сохранению и укреплению.

Замечено, что становление партнерских отношений происходит более эффективно, если педагогический коллектив наряду с традиционными применяет инновационные, интерактивные формы взаимодействия образовательного учреждения с семьей.

При апробации различных форм работы с родителями выявлено, что просвещение родителей в области здоровья и формирование здорового образа жизни семьи наиболее успешно проходит на мастер-классах.

Мастер-класс является эффективным приемом передачи опыта обучения, т.к. центральным звеном является демонстрация оригинальных методов освоения определенного содержания при активной роли всех участников занятия. Это ярко выраженная форма ученичества именно у мастера, то есть передача мастером ученикам опыта, мастерства,  чаще всего – путём прямого и комментированного показа приёмов работы.

Мастер-класс - это оригинальный способ организации деятельности участников в составе малой группы (10-15 участников). В случае работы с семьями – 10-15 семейных пар (мама-ребенок, папа-ребенок, бабушка-внук и т.д.).

В роли мастера целесообразно представлять педагога, достигшего высокого уровня специальных знаний и умений здоровьесберегающего характера в рамках своей образовательной дополнительной программы, а также способного организовать творческий характер продуктивной деятельности участников мастер-класса.

Содержание деятельности в рамках мастер-класса определяется его целями и задачами. Организация мастер-класса является ответом педагога (и учреждения) на потребность родителей в совместной деятельности с собственным ребенком по вопросам ЗОЖ и готовность работать в новой образовательной среде.

Во время подготовительной работы необходимо определение темы и содержания деятельности мастер-класса, оригинального метода или приема для обучения участников мастер-класса, составление плана-конспекта, подборка наглядного материала, инструментов, оборудования, тщательная отработка демонстрационных приемов работы. План и содержание мастер-класса разрабатываются педагогом и должны согласовываться с методическими работниками, сопровождающими данную деятельность.

К подготовке оборудования для мастер-класса можно привлечь родителей обучающихся к созданию оздоровительной предметной среды.

В свою очередь данная деятельность может проходить в различных формах (в условиях учреждения или в домашних условиях), например:

* мастер-класс по изготовлению оборудования из нетрадиционных материалов для массажа ладоней и стоп;
* проектная деятельность семьи по изготовлению оборудования из нетрадиционных материалов для массажа ладоней и стопи т.д.

Таким образом, нетрадиционные формы работы могут повысить степень вовлеченности родителей в создание условий для укрепления здоровья и активного их использования.

В Приложении 6приведен список ссылок на интернет-источники по изготовлению нетрадиционного оборудования для укрепления здоровья.

Для оказания методической помощи педагогам, выступающим в роли мастера, разработаны некоторые материалы.

В Приложении 7представлена памятка для педагогов «Организация мастер-класса. Особенности проведения».

В Приложении 8 представлена памятка для педагогов «Примерный план проведения мастер-класса».

*В Приложении 9 представлена памятка для педагогов «Как удержать внимание аудитории с помощью речи».*

Мастер-класс должен начинаться с актуализации знаний участников мероприятия по предлагаемой проблеме и сообщения новых знаний - теоретических основ в рамках заданной тематики. Для закрепления и расширения знаний участникам мастер-класса можно предложить памятки и буклеты. Практика показывает, что наиболее востребованной формой валеологического просвещения родителей на мастер-классах является раздаточный материал, в котором наряду с теоретическими аспектами представлены советы, комплексы упражнений, схемы, рисунки, фотографии по теме мастер-класса. Эти материалы успешно применяются участниками мастер-классов в домашней практике со всеми членами своей семьи по укреплению здоровья и формированию ЗОЖ.

Мастер должен создавать атмосферу открытости, доброжелательности, сотворчества в общении. Позитивным результатом мастер-класса можно считать результат, выражающийся в овладении участниками новыми приемами сохранения и укрепления здоровья, в формировании мотивации к самообучению, самосовершенствованию, саморазвитию в данной области.

В Приложении10 представлен сценарий мастер-класса по фитнесу «Семейный фитбол и пилатес».

По окончании мастер-класса необходимо провести анализ мероприятия.

Можно провести дискуссию по результатам совместной деятельности мастера и участников мастер-класса. Обратная связь будет способствовать значительному повышению эффективности проведения мероприятий и устранения возможных неудачных моментов в дальнейшей работе.

Оценивание участниками проведенного мастер-класса можно провести с использованием различных нетрадиционных технологий, представленных в Приложении 11.

Целесообразно провести и рефлексию мастера. В этом случае заполнение анкет мастерами поможет педагогам в проведении самоанализа, а в дальнейшем –коррекции собственной деятельности. Анкета для мастеров представлена в Приложении 12.

После проведения каждого мастер-класса методическим работникам необходимо провести обработку анкет и на ее основе составить информационно-аналитическую справку. Это позволит выяснить, требуется ли коррекция образовательной траектории в работе с родителями при организации совместной деятельности по вопросам ЗОЖ.

Особую ценность несут в себе мастер-классы, на которых мастерами выступают родители обучающихся. В этом случае должны соблюдаться все организационные условия, о которых говорилось выше. Обязательным является методическое сопровождение подготовительной работы и практической части мероприятия. Цель подобных мастер-классов – обобщение и распространение семейного опыта в области формирования здорового образа жизни. По итогам подобных мероприятий целесообразно формировать картотеку и медиатеку.

Важной составляющей интерактивных форм работы с родителями являются спортивные праздники для обучающихся и их родителей.

При составлении сценария необходимо учитывать возраст детей, количество семей-участников, условия проведения праздника. Сценарии могут быть сюжетными и бессюжетными. В сюжетном сценарии все эпизоды объединены содержанием, например, «Морское путешествие », «Приключения в джунглях» и т.д. Бессюжетные сценарии составляются из отдельных игр, конкурсов, эстафет, не связанных единым содержанием.

Спортивные праздники могут быть сезонными и проводиться не только в условиях учреждения, но и (что более ценно) на открытом воздухе. Так, например, можно организовать спортивные семейные праздники в канун Рождества, Святок, Масленицы. Они сопровождаются шумными народными гуляньями: строятся горки, снежные крепости. С детьми и родителями заранее можно выучить заклички, разучить новые игры, стихи. Для участников, помимо игр и конкурсов, надо продумать сувениры и призы, которые должны быть вручены каждой семье.

Все виды семейных праздников, в каких бы формах они ни осуществлялись, приводят к определенному педагогическому результату: укрепляются внутрисемейные отношения, формируются доверительные отношения с педагогами, повышается потребность в совместном досуге.

Степень оздоровительной значимости спортивных семейных праздников зависит не только от физической активности детей и их родителей, но и от создания общего настроения и эмоциональной приподнятости, полученного удовольствия, что влечет за собой радостные воспоминания о проведенном времени.

Спортивные семейные праздники помогают сохранить не только физическое, но и эмоциональное и психическое здоровье детей, т.к. во время их ребенок ощущает единение с семьей и ее членами.

В Приложении 13 приведен сценарий Дня здоровья «I семейные олимпийские игры «Теплые, весенние, наши».

Организационно-педагогическая деятельность в области здоровьесбережения может проходить в различных формах. Каждое учреждение выбирает определенные традиционные и нетрадиционные формы с родителями, исходя из собственных возможностей и особенностей. Расширение спектра мероприятий позволяет повысить уровень формирования культуры здоровья и долю вовлеченных семей в здоровьесберегающую деятельность. Организация процесса сотрудничества педагогов образовательного учреждения и родителей на основе использования традиционных и нетрадиционных, интерактивных форм позитивно влияет на формирование здоровьесозидающей позиции родителей и культуры здоровья семей.

В Приложении 14 приведен список нетрадиционных форм собраний, обеспечивающих дифференцированный подход к родителям.

Все мероприятия здоровьесберегающего направления призваны оказывать помощь семье по созданию условий для охраны и укрепления здоровья детей.

Знания родителей в вопросах здоровья не всегда опираются на научные основы, зачастую ограничены и не имеют системы в практическом применении. Информационно-просвети­тельская деятельность учреждения заключается в обогащении знаний родителей об особенностях развития детей, повышении их валеологической грамотности. Она подразумевает не только знания о способах сохранения здоровья, но и анализ поступков и образа жизни с точки зрения их влияния на состояние здоровья, наличие умений проводить самонаблюдения. Таким образом, очевидна необходимость не только прямого валеологического просвещения родителей (в познавательных формах), но и опосредованного - через газеты, стенды, организацию выставок и т.д.

В Приложении 15 приведен информационный материал для родителей «Как сформировать основы здорового образа жизни у детей дошкольного возраста».

Опыт работы МБОУ ДО ДУМ «Икар» показывает, что посещение Школы для родителей «Мы вместе» по разным причинам возможно не для всех семей обучающихся. Для родителей, которые готовы к сотрудничеству с учреждением, но в силу своей занятости не могут регулярно принимать участие в мероприятиях практической направленности в области здоровьесбережения, предлагается информационный материал просветительского характера.

Так, в ДУМ «Икар» в работе с родителями здоровьесберегающего направления используются следующие формы:

* создание методических памяток для родителей по вопросам здоровья (распространяются в учебных кабинетах и на занятиях Школы для родителей «Мы вместе»);
* функционирование рубрики «Дороги к здоровью» стенда «Академия для родителей» (смена материалов 2 раза в месяц);
* лектории на темы здоровья по запросу родителей в течение учебного года;
* встречи с приглашенными медицинскими работниками, психологами по запросу родителей с целью оказания консультативной помощи по узким медицинским специализациям;
* выпуск газеты (освещение новостей ДУМ в вопросах здоровьесбережения);
* функционирование тематической папки «Информационно-методические материалы для родителей по организации здоровьесберегающей среды в семье», материалами которой могут пользоваться педагоги и родители.

В холле учреждения на специальных стойках размещаются буклеты по материалам мастер-классов, о которых было сказано выше. Родители, сопровождающие своих детей на занятия (как правило, дошкольного и младшего школьного возраста), имеют возможность взять данный раздаточный материал по интересующей их теме для домашнего изучения и применения. Родители, редко посещающие учреждение, знакомятся с данными материалами на сайте МБОУ ДО ДУМ «Икар» в соответствующей рубрике.

Таким образом, работа учреждения направлена на организацию сотрудничества с семьей в интересах ребенка, формирование общих подходов к воспитанию культуры здоровья, совместное изучение личности ребенка, его психофизических особенностей, организацию помощи в укреплении и сохранении семейного здоровья, осознание здоровья как личной, общественной и государственной ценности.

Организация взаимодействия с семьей в вопросах здоровьесбережения детей не имеет готовых технологий. Ее успех зависит от правильной и слаженной работы всего педагогического коллектива.

«Я не боюсь ещё и ещё раз повторять: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы» В.А.Сухомлинский.

# ПРИЛОЖЕНИЯ

## **Приложение 1**

**Использованная литература**

1. Вавилова В.П. Современные технологии в программе профилактики, реабилитации и адаптации детей дошкольного образовательного учреждения: метод.пособие / В.П. Вавилова.– Кемерово: Изд-во Кемер. облИУУ, 2001.
2. Добротворская С.Г. Ориентация школьников и студентов на здоровый образ жизни / С.Г. Добротворская. – Казань: КГУ, 2001.
3. Здоровьеформирующее физическое развитие. – М.: ГИЦ «Владос», 2001.
4. Кузнецова И.В. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях: автореф. дис…. канд.псих.наук / И.В. Кузнецова. – М., 2003.
5. Подгорная О.Е. Проектирование здоровьесберегающего пространства общеобразовательной школы средствами личностно-ориентированного образования: автореф. дис…канд.пед.наук / О.Е. Подгорная. – Ростов-на-Дону, 2005.
6. Синягина Н.Ю. Интересы и потребности современных детей и подростков.- СПБ., КАРО.-2007.
7. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы / Н.К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2003.
8. Маханева М. Д. Воспитание здорового ребёнка// Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М. :АРКТИ, 1999.
9. Психология здоровья: теоретические основы и практика использования здоровьесберегающих технологий: материалы областной научно-практической конференции 4–5 ноября 2008 г. В 6 ч. Ч.4. – Витебск: ГУО «ВО ИРО», 2008 Редакционная коллегия: Л.Ю.Слепцова, Л.В.Зенькова, Ю.В.Маханьков, Г.Д.Воднева, Е.В.Гречихо, Е.В.Белова, П.В.Зязюлькин, И.А.Ситникова, И.В.Исаченко, С.И.Тарарышко.
10. Гигиена детей и подростков: руководство к практическим занятиям: учебное пособие / под ред. проф. В.Р. Кучмы. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. –
11. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. – М.: АРКТИ, 2003.
12. Взаимодействие дошкольного учреждения с родителями. Москва, 2002 г.
13. Солодянкина О.В. «Сотрудничество дошкольного учреждения с семьей. Пособие для работников ДОУ». Изд. «Аркти», М. 2005.
14. Евдокимова Е.С., Додокина Н.В., Кудрявцева Е.А. Детский сад и семья: Методика работы с родителями. – М.: Мозаика-синтез, 2008.
15. Нормативно-правовое обеспечение здоровьесберегающей деятельности общеобразовательных учреждений. - МКУ «Научно-методический информационный центр». Белгород, 2013.

**Использованные интернет-ресурсы**

1. http://edu-open.ru/
2. [www.leto36.ru/files/](http://www.leto36.ru/files/)
3. <http://festival.1september.ru/>
4. <http://sad20.edurm.ru/p3aa1.html>
5. <http://daxnow.narod.ru/index/0-24>
6. <http://www.consultant.ru/document/>
7. <http://sad13.ru/metodicheskiy-kabinet>
8. http://bank.orenipk.ru/Text/t20\_7.htm
9. <http://www.ngpedia.ru/id399507p1.html>
10. http://kolpincentr.narod.ru/news/eor.htm
11. <http://nsportal.ru/detskiy-sad/logopediya/>
12. http://dic.academic.ru/dic.nsf/fin\_enc/23466
13. http://mari.ito.edu.ru/2012/section/191/97345/
14. <http://pedlib.ru/Books/2/0071/2_0071-3.shtml>
15. <http://imp.rudn.ru/vestnik/2011/2011_4/16.pdf>
16. <http://ivushka-sad.ru/metodicheskaya-kopilka/>
17. <http://rudocs.exdat.com/docs/index-241248.html>
18. http://doshvozrast.ru/metodich/konsultac97.htm
19. http://www.moluch.ru/conf/ped/archive/99/4764/
20. http://www.shkolnymir.info/content/view/667/97/
21. <http://www.shkolnymir.info/content/view/667/97/>
22. <http://www.vsoldatov.com/2012/03/blog-post.html>
23. <http://www.orenipk.ru/kp/distant/ped/ped/zdzb.htm>
24. <http://www.shkolnymir.info/content/view/668/97/>
25. http://metodistka.blogspot.ru/2012/09/blog-post\_25.html
26. http://www.maam.ru/detskijsad/anketa-o-zdorove-detei.html
27. <http://www.practic.childpsy.ru/cabinet/detail.php?ID=22852>
28. <http://hi-edu.ru/e-books/PodgRedactInfIzd/podg_inf_izd009.htm>
29. <http://www.barmashova.ru/mater_tehnich_snabgenie/mater_tehni_resurs/>
30. <http://edu-teacherzv.ucoz.ru/publ/metodika_provedenija_quot_master_klass_quot/1-1-0-69>
31. http://www.grandars.ru/college/logistika/materialno-tehnicheskie-resursy.html
32. http://www.vseodetishkax.ru/rabota-psixologa-v-detskom-sadu/40-konferenczii-po-psixologii/69-zdorove-rebyonka-doshkolnogo-vozrasta-kak-pedagogicheskaya-problema
33. <http://www.vseodetishkax.ru/rabota-psixologa-v-detskom-sadu/40-konferenczii-po-psixologii/69-zdorove-rebyonka-doshkolnogo-vozrasta-kak-pedagogicheskaya-problema>
34. <http://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2015/11/18/programma-kruzhka-my-za-zdorovyy-obraz-zhizni>
35. http://elochka-nadym.ru/dokumenty/upravlenie\_organizacionno-upravlencheskaya\_deyatel\_nost/programma\_zdorov\_esberezheniya\_dou/
36. <http://ped-kopilka.ru/blogs/galina-vladimirovna-kostyrina/referat-na-temu-zdorovesberezhenie-detei-v-dopolnitelnom-obrazovani.html>
37. <http://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2015/11/18/primer-roditeley-vot-samyy-effektivnyy-metod>
38. <http://nsportal.ru/shkola/materialy-k-attestatsii/library/2015/05/11/vzaimodeystvie-s-roditelyami-v-voprosah-obucheniya>
39. <http://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2015/01/19/konsultatsiya-dlya-vospitateley-rabota-s-roditelyami-po>
40. <http://www.maam.ru/obrazovanie/rabota-s-roditelyami>
41. <http://www.maam.ru/detskijsad/prakticheskoe-zanjatie-dlja-roditelei-i-detei-sem-shagov-k-zdorovyu.html>
42. <http://ogk.edu.ru/content/metodicheskie-rekomendacii-roditelyam-po-formirovaniyu-zozh>
43. [*http://www.vseodetishkax.ru/rabota-psixologa-v-detskom-sadu/40-konferenczii-po-psixologii/70-rol-semi-v-osushhestvlenii-zdorovesberezheniya-doshkolnikov*](http://www.vseodetishkax.ru/rabota-psixologa-v-detskom-sadu/40-konferenczii-po-psixologii/70-rol-semi-v-osushhestvlenii-zdorovesberezheniya-doshkolnikov)
44. <http://www.way.civildignity.ru/ru/post/methods/nekommercheskiy_blagotvoritelnyiy_fond_pomoschi_nujdayuschimsya_-perspektiva-_kak_sostavit_dogovor_o_sotrudnichestve>
45. <http://www.maam.ru/detskijsad/sobschenie-k-pedsovetu-na-temu-zdorovesberegayuschie-tehnologi-v-obrazovatelnom-procese-dou-i-seme.html>
46. <http://dou-sad.ru/index.php/metodicheskaya-kopilka/42-fizicheskaya-kultura/213-zdorovyj-obraz-zhizni>
47. <http://www.maam.ru/detskijsad/scenarii-sportivnogo-semeinogo-prazdnika-vmeste-veselo.html>

## Приложение 2

***Образец типового Договора о сотрудничестве***

**Договор о сотрудничестве и совместной деятельности**

№ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ - " \_\_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_\_\_ г.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*(полное наименование образовательного учреждения)*

(далее \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ), в лице \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*(краткое наименование ОУ)                                        (должность, фамилия, имя, отчество)*

действующего (-ей) на основании \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,

*(наименование нормативного акта)*

с одной стороны, и \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*(полное название организации)*

(далее \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ), в лице \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*(краткое наименование ОУ)                                        (должность, фамилия, имя, отчество)*

действующего (-ей) на основании \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,

*(наименование нормативного акта)*

 заключают Договор о нижеследующем:

1. ПРЕДМЕТ ДОГОВОРА

1.1. В целях содействия друг другу в решении уставных задач Стороны договорились оказывать взаимные услуги, осуществлять обмен информацией, участвовать в совместных практических проектах и других видах совместной деятельности, не противоречащих законодательству.

1.2. Стороны могут оказывать друг другу все виды организаторской помощи на взаимосогласных условиях.

1.3. Стороны имеют право отказываться от предложений, если одна из Сторон в них не нуждается,  если Сторона не имеет возможности принимать участие в надлежащей мере, или если имеются возражения третьей стороны.

1.4.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ СТОРОН

2.1. Стороны обязуются не разглашать конфиденциальные сведения, которые стали известны в процессе совместной деятельности.

2.2. Стороны оказывают друг другу помощь в охране исключительных прав.
2.4. Стороны обязуются передавать друг другу все материалы, необходимые для достижения поставленных целей.

2.5.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. ПОРЯДОК РАСЧЕТОВ

3.1. Совместная деятельность Сторон является некоммерческой, не преследует цели извлечения прибыли в каких-либо формах и осуществляется на взаимовыгодных началах.

4. ФОРС-МАЖОРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

4.1. При наступлении обстоятельства невозможности полного или частичного исполнения одной из Сторон обязательств по настоящему Договору, а именно: пожара, стихийных бедствий, военных операций любого характера, блокады или других, не зависящих от Сторон обстоятельств, срок исполнения обязательств сдвигается соразмерно времени, в течение которого будут действовать такие обстоятельства.

4.2. Сторона, для которой создалась невозможность исполнения обязательств по настоящему Соглашению, должна о наступлении и прекращении обстоятельств, препятствующих исполнению обязательств, извещать другую Сторону в срок не позднее двух недель.

4.3. Надлежащим доказательством наличия указанных выше обстоятельств будут служить документы соответствующих организаций.

5. ПРОЧИЕ УСЛОВИЯ

5.1. Стороны примут все меры к разрешению всех споров и разногласий, могущих возникнуть в процессе совместной деятельности на основании настоящего Договора дружественным путем.

5.2. В случае, если Стороны не договорятся, все споры и разногласия решаются в соответствии с действующим законодательством.

6. СРОК ДЕЙСТВИЯ ДОГОВОРА

6.1. Настоящий Договор вступает в силу с даты его подписания обеими Сторонами и действителен \_\_\_\_\_\_\_ лет.

6.2. Договор может быть расторгнут с письменного уведомления и прекращает свое действие по истечении двух месяцев со дня направления другой Стороне уведомления о прекращении Договора. В таком случае условия расторжения Договора определяются по взаимному согласию Сторон.

7. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

7.1. Спор и разногласия, касающиеся настоящего Договора решаются переговорами или в установленном законодательством порядке.

7.2. Все изменения и дополнения действительны только в том случае, если они сделаны в письменном виде и подписаны уполномоченными на то лицами обеих сторон.

Договор составлен в двух экземплярах, причем оба экземпляра имеют одинаковую юридическую силу.

8. ЮРИДИЧЕСКИЕ АДРЕСА СТОРОН

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|   |   |   |
| (полное наименование образовательного учреждения) |   | (полное наименование организации) |
|   |   |   |
| (юридический адрес) |   | (юридический адрес) |
|   |   |   |
| (контактные телефоны) |   | (контактные телефоны) |
| / |   | / |   |   | / |   | / |   |
| (ФИО) | (подпись) |   | (ФИО) | (подпись) |
| М.П. | М.П. |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

## Приложение 3

**Образец соглашения о сотрудничестве при сетевом взаимодействии**

**СОГЛАШЕНИЕ О СОТРУДНИЧЕСТВЕ**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 200\_ г.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, именуемое в дальнейшем \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ в лице директора \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, действующего на основании Устава, с одной стороны, и \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, именуемое в дальнейшем \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ в лице \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, действующего на основании \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, с другой стороны, совместно в дальнейшем именуемые "Стороны”, заключили настоящее

Соглашение о нижеследующем:

1. ПРЕДМЕТ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 1.1. Стороны договорились совместно и согласованно осуществлять деятельность по \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Участие \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ в осуществлении сотрудничества в рамках настоящего Соглашения выражается в \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Участие \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ в осуществлении сотрудничества в рамках настоящего Соглашения выражается в оказании \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ СТОРОН

В соответствии с текстом настоящего Соглашения Стороны обязуются:

2.1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ обязуется: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2.2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ имеет право: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2.3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ обязано: предоставить - оказывать \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. 3. СРОК ДЕЙСТВИЯ СОГЛАШЕНИЯ

3.1. Настоящее Соглашение вступает в силу со дня его подписания Сторонами и действует, до момента пока одна из Сторон не потребует его расторжения.

3.2. Настоящее Соглашение может быть расторгнуто по инициативе любой из Сторон, при этом расторгающая Соглашение Сторона обязана уведомить другую Сторону за месяц до даты предполагаемого расторжения.

4. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

4.1. Настоящее Соглашение составлено в двух экземплярах, полностью идентичных и имеющих равную силу, по одному экземпляру для каждой из Сторон.

4.2. Изменения и дополнения к настоящему Соглашению могут и должны совершаться только по взаимному соглашению Сторон в письменном виде.

4.3. Все приложения, дополнения и протоколы к настоящему Соглашению являются его неотъемлемой частью, если это оговорено в этих приложениях, дополнениях и протоколах.

5. АДРЕСА, РЕКВИЗИТЫ И ПОДПИСИ СТОРОН \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Арес:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Адрес: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

должность \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ должность\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (подпись) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(подпись)

## Приложение 4

**Анкеты для педагогов**

**«Здоровьесбережение детей», «Взаимодействие с родителями при формировании основ ЗОЖ»**

Уважаемые коллеги!

Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы:

1. Как Вы понимаете понятие «здоровьесбережение детей»?
2. Назовите все здоровьесберегающие технологии, которые Вы знаете
3. Укажите те, здоровьесберегающие технологии, которые Вы применяете в работе с детьми
4. Ваши предложения по организации работы по здоровьесбережению детей в образовательном учреждении

Ф.И.О.

Объединение

 **«Взаимодействие с родителями**

**при формировании основ ЗОЖ»**

Уважаемые коллеги!

 Приглашаем Вас принять участие в опросе.

1. Что Вы понимаете под «здоровьесберегающим педагогическим процессом»?

 2. Какие формы работы по формированию здорового образа жизни (ЗОЖ) воспитанников Вы проводите в объединении, в учреждении?

5. Что Вам более всего удается в работе по укреплению и сохранению здоровья воспитанников?

6. В чем Вы затрудняетесь при реализации задач воспитания здоровых обучающихся?

7. Какие Вы используете формы работы с родителями по формированию ЗОЖ?

 8. В чем Вы затрудняетесь при работе с родителями при реализации задач здоровьесбережения в семейном воспитании?

9. Имеется ли у Вас в дальнейшем желание (намерение) повысить квалификацию в области изучения проблем здорового образа жизни ребенка и его семьи?

 ДА

 НЕТ

 Затрудняюсь ответить

Ф.И.О.

Объединение

## Приложение 5

**Анкеты для родителей**

**«Физическое и психологическое здоровье вашего ребенка»**

Фамилия, имя ребенка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Возраст ребенка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Часто ваш ребенок чувствует себя утомленным? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Часто ли ваш ребенок испытывает волнение? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Существуют ли у вашего ребенка проблемы со сном (трудности в засыпании, бессоница, скрежет зубами, частые плохие сны)? *Нужное подчеркнуть или добавить свой вариант ответа. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*
4. Часто ли ваш ребенок болеет простудными заболеваниями?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. Есть ли у вашего ребенка проблемы с работой органов дыхания (бронхит, астма и др.)? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
6. Есть ли у вашего ребенка заболевания органов желудочно-кишечного тракта? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
7. Есть ли у вашего ребенка заболевания органов сердечно-сосудистой системы?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
8. Есть ли у вашего ребенка ЛОР-заболевания?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
9. Есть ли у вашего ребенка аллергия? *Укажите вид аллергии. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*
10. Было ли у вашего ребенка сотрясение головного мозга? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
11. Случались ли у ребенка эпилептические приступы, судороги?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
12. Случались ли у ребенка обмороки при высокой температуре, солнечном ударе и т.д.? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
13. Бывают ли у ребенка носовые кровотечения? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
14. Метеозависим ли ваш ребенок (головные боли, головокружения, ухудшение настроения, снижение тонуса)? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
15. Есть ли у вашего ребенка нарушения опорно-двигательного аппарата (сутулость, сколиоз, плоскостопие, боль в суставах)? *Нужное подчеркнуть или добавить свой вариант ответа. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*
16. Есть ли у вашего ребенка нарушения органов зрения? *Укажите, какие* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
17. Занимается ли ваш ребенок спортом? *Укажите, каким \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*
18. Помогают ли, на ваш взгляд, занятия в учреждениях дополнительного образования знизить эмоциональное напряжение? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
19. Считаете ли вы, что проблемы здоровья вашего ребенка можно решить немедикаментозными средствами (релаксация, аутотренинг, дыхательные гимнастики, массаж, точечный массаж и т.д.)? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
20. Хотели бы вы получить от педагогов информацию о нетрадиционных методах оздоровления организма? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**«Здоровье вашего ребенка**»

1. Часто ли болеет ваш ребенок?

а) часто

б) редко

в) не болеет

2. Причины болезни:

а) недостаточное физическое воспитание ребенка в образовательных учреждениях (детский сад, школа, учреждение ДО), которые посещает ребенок;

б) недостаточное физическое воспитание в семье;

в) наследственность, предрасположенность.

г) \_\_\_

3. Знаете ли Вы физические показатели, по которым можно следить за правильным развитием Вашего ребенка?

а) да

б) нет

в) частично.

4. На что на Ваш взгляд, должны обращать внимание семья и учебное заведение, заботясь о здоровье и физической культуре ребенка:

а) соблюдение режима;

г) достаточное пребывание на свежем воздухе;

д) здоровая гигиеническая среда;

е) благоприятная психологическая атмосфера;

ж) наличие спортивного оборудования;

з) физкультурные мероприятия;

и) закаливающие мероприятия.

к) \_\_\_

6. Знаете ли Вы, как укреплять здоровье ребенка дома?

а) да

б) нет

в) частично.

7. Нужна ли Вам помощь учреждения ДО?

а) да

б) нет

в) частично.

8. Какие знания и умения Вы хотели бы получить в области сохранения и укрепления здоровья вашего ребенка?

**«Здоровый образ жизни»**

|  |
| --- |
| **1. Каково состояние Вашего здоровья?**а) очень хорошееб) хорошеев) нормальное             г) плохое**2. Каково состояние здоровья Вашего ребенка?**а) хорошееб) нормальноев) плохое**3. Когда** **в последний** **раз проверяли состояние своего здоровья?**а) в этом месяцеб) в этом полугодиив) в этом годуг) более года назадд) не помню**4. Когда** **в последний** **раз проверяли здоровье ребенка?**а) в этом месяцеб) в этом полугодиив) в этом году**5.** **Вы занимаетесь** **физкультурой** **и спортом?**а) постоянноб) частов) очень редког) не занимаюсь**6.** **Ваш ребенок** **занимается физкультурой** **и спортом?**а)постоянно6) частов)очень редког) не занимается**13.** **Вы знаете,** **что значит вести здоровый образ жизни?**а) даб) нетв) затрудняюсь ответить**14. Откуда Вы получаете знания** **о здоровом** **образе жизни?**а) из специальных книгб) из средств информациив) из беседы с \_г) в образовательном учреждении**15.** **Вы ведете** **здоровый образ жизни?**а) даб) отчастив) нетг) затрудняюсь ответить**16.** **Вы прививаете** **здоровый образ жизни своим детям?**а) даб) отчастив) нетг) затрудняюсь ответить**17.** **Если прививаете,** **то каким образом?**а) с помощью беседб) личным примеромв) совместно**18. Какие консультации Вы** **хотели бы** **получить по поводу физического развития Вашего ребенка?****19. Хотели бы Вы участвовать в мероприятиях здоровьесберегающей направленности совместно с вашим ребенком или членами вашей семьи?** |

а) да

б) нет

**«Укрепление здоровья детей и снижение заболеваемости»**

 1.Часто ли болеет ваш ребенок?

- часто - нет - иногда

 2. Причины болезни:

- недостаточное физическое воспитание в детском саду, школе;

- недостаточное физическое воспитание в семье;

- наследственность, предрасположенность.

3. Знаете ли Вы физические показатели, по которым можно следить за правильным развитием вашего ребенка?

- да

- нет

- частично

4. На что, на Ваш взгляд, должны обращать внимание семья, детский сад, школа, заботясь о здоровье и физическом развитии ребенка?

- соблюдение режима;

- рациональное, калорийное питание;

- полноценный сон;

- достаточное пребывание на воздухе;

- здоровая гигиеническая обстановка;

- наличие спортивных и детских площадок;

- физкультурные занятия;

- закаливающие мероприятия.

5. Какие закаливающие процедуры наиболее приемлемы для вашего ребенка?

- облегченная одежда;

- обливание ног водой контрастной температуры;

- хождение босиком;

- прогулка в любую погоду;

- полоскание горла водой комнатной температуры;

- умывание лица, шеи, рук до локтя водой комнатной температуры;

- систематическое проветривание.

6. Знаете ли Вы как укреплять здоровье ребенка?

Спасибо!

**Тест для детей и их родителей «Здоровый образ жизни»**

Вам, родители и дети! Эти строки – не пустяк:

В тексте галочкой отметьте, Всё, что сделано не так!

|  |  |
| --- | --- |
| Утром я с трудом проснулся. |  |
| Для зарядки потянулся. |  |
| Я умылся и оделся, |  |
| Быстро завтракать уселся. |  |
| Бутерброд свой разломил |  |
| И коту его скормил, |  |
| Выпил вместо чая колу |  |
| И побрёл уныло в школу. |  |
| На уроках я скучал, |  |
| В перемену я кричал. |  |
| Тут списал два уравнения, |  |
| Там заснул на сочинении. |  |
| Физкультуру прогулял: |  |
| Форму где-то потерял, |  |
| Подразнил свою соседку. |  |
| Пожевал тетрадку в клетку. |  |
| Получил оценку «два» |  |
| За словарные слова… |  |
| Я устал, проголодался |  |
| И скорей домой помчался… |  |
| Пил компот. Конфеты ел. |  |
| На кота случайно сел. |  |
| Перехлопал все хлопушки, |  |
| Побросал в сестру подушки. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Молотком по пальцу стукнул. |  |
| За спиной у папы хрюкнул. |  |
| У компьютера сидел. |  |
| Так, что чуть не поседел. |  |
| До полуночи крутился, |  |
| Словно белка в колесе. |  |
| Я буквально с ног свалился, |  |
| Я растратил силы все. |  |
| Только я надел пижаму |  |
| И в кровать тихонько лёг, |  |
| Как раздался голос мамы: |  |
| - Что с уроками, сынок? |  |

Ну, к чему такая гонка? Тут не выдержит гранит!

Всё! Не трогайте ребёнка: Он давно и крепко спит!

**Итого:       баллов**

**17 и более баллов** - Вы правильно понимаете, что значит *здоровый образ жизни.* Так держать!

**16-13 баллов** – Имеет смысл найти нужную литературу и рационально распределить нагрузку в течение дня. Уставать будете меньше, а успехов будет больше.

**12 и менее баллов** – Вам нужна помощь! Обратитесь к школьному психологу. Срочно меняйте образ жизни, иначе проблемы засыплют вас с головой!

*Автор текста*Шарко О.А.

## Приложение 6

**Список ссылок на интернет-источники**

**по изготовлению нетрадиционного оборудования для укрепления здоровья**

1. <http://ped-kopilka.ru/blogs/oksana-stol/nestandartnoe-oborudovanie-dlja-fizkultury-svoimi-rukami.html> - Нестандартное оборудование для занятий физкультуры в детском саду из бросового материала своими руками
2. <http://www.maam.ru/obrazovanie/nestandartnoe-oborudovanie-po-fizkulture> - Нестандартное оборудование по физкультуре
3. <http://63sad.ru/sovety-spetsialistov/sovety-vospitateley/?ELEMENT_ID=64> – Консультация для родителей «Нестандартное физкультурное оборудование своими руками»
4. <http://samadel.ru/na-dache/sportivnyj-inventar-dlja-sada-svoimi-rukami.html> - Спортивный инвентарь для сада своими руками
5. <http://festival.1september.ru/articles/648214/> - Развитие мелкой моторики и подготовки руки к письму в старшем дошкольном возрасте
6. http://nsportal.ru/detskiy-sad/logopediya/ - Комплексы игрового массажа для активизации речи, развития мелкой моторики рук, релаксации и повышения иммунитета детей
7. <http://www.deti-club.ru/oborudovanie-dlya-detskogo-sada-svoimi-rukami-foto> - Оборудование для детского сада своими руками. Фото
8. <http://festival.1september.ru/articles/601276/> - Нетрадиционное физкультурное оборудование в детском саду
9. <http://dohcolonoc.ru/svoimi-rukami/5370-netraditsionnoe-fizkulturnoe-oborudovanie-svoimi-rukami.html> - Нетрадиционное физкультурное оборудование (своими руками)
10. <http://weselyistadion-ds1.blogspot.ru/2012/11/blog-post.html> - Нестандартное оборудование и его использование

## Приложение7

**Памятка для педагогов**

**«Организация мастер-класса. Особенности проведения»**

Мастер-класс – это ярко выраженная форма ученичества у Мастера.

Мастер передает ученикам опыт, мастерство чаще всего путем прямого и комментированного показа приемов работы.

Мастер-класс – это особый жанр обобщения и распространения опыта, представляющий оригинальный метод или авторскую методику. С этой точки зрения мастер-класс отличается от других форм трансляцией опыта тем, что в процессе его проведения идет непосредственное обсуждение предлагаемого продукта и поиск творческого решения проблемы как со стороны участников мастер-класса, так и со стороны Мастера.

Мастер-класс – это главное средство передачи новой идеи.

**Задачи мастер-класса:**

* Передача Мастером своего опыта путем прямого и комментированного показа последовательности действий, методов, приемов.
* Совместная отработка приемов решения поставленной в программе мастер-класса проблеме.
* Рефлексия собственного мастерства участниками мастер-класса.
* Оказание помощи участникам мастер-класса в определении задач саморазвития и формирования индивидуальной программы самообразования и самосовершенствования.

**Характерные особенности мастер-класса:**

* Передача и обмен опытом
* Деятельностный подход (активная деятельность участников)
* Глубокое сочетание теории и практики
* Смена деятельности
* Наглядность
* Образность
* Тесное взаимодействие с участниками
* Получение немедленного результата (удовлетворение от полученных результатов)
* Проводит яркая личность
* Нет назидательности
* Вызывает желание сделать, как мастер; сделать лучше
* Доступность
* Творчество
* Инициативность
* Мозговой штурм
* Исполнение различных ролей
* Креативная, высокоинформативная обучающая форма
* Возможность получить «толчок» к творческой деятельности
* Рефлексия деятельности

***Положительный результат*** обучения в работе мастер-класса состоит в том, что:

* активный участник мастер-класса использует механизм обучения, с помощью которого он анализирует свой опыт и находит способы обновления сво­его творческого потенциала.
* пассивный участник мастер-класса, выполняя определенный алгоритм действий, включается в активную познавательную деятельность.

**Деятельность мастера. Условия успешности**

* работа под девизом «Знаешь сам – научи другого»;
* умение владеть вниманием аудитории;
* максимальное вовлечение участников;
* развитие умения работать индивидуально и в группах;
* использование новых нетрадиционных форм и методов работы;
* высокий уровень личного мастерства;
* большое желание работать творчески;
* проявление индивидуальности.

Подготовила педагог ДО

Касаткина С.А.

на основе материалов

<http://rudocs.exdat.com/docs/index-241248.html>

https://docs.google.com/View?id=dgs8ztv7\_1064mdjjd5cp

<http://edu-teacherzv.ucoz.ru/publ/metodika_provedenija_quot_master_klass_quot/1-1-0-69>

## Приложение8

**Памятка для педагогов**

**«Примерный план проведения мастер-класса»**

|  |  |
| --- | --- |
| Вступительная часть | Мастер дает необходимые целевые установки, раскрывается содержание занятия |
| Основная демонстрационная часть. Комментирующая часть | Мастер демонстрирует деятельность на основе оригинальной технологии (методе, приеме). Мастер поясняет те элементы своей работы, которые, с его точки зрения, наиболее важны и носят оригинальный характер |
| Основная деятельностная часть | Участники мастер-класса осуществляют деятельность на основе оригинальной методики (методе, приеме) |
| Итоговая часть | Афиширование - представление выполненных работ. Обсуждение занятия самими участниками мастер – класса. Проведение дискуссии по результатам совместной деятельности Мастера и слушателей.Подведение итогов руководителем мастер – класса.Рефлексия Мастера |

**Рекомендации Мастеру:**

Необходимо тщательно продумать, какие иллюстративные материалы будут использованы, как они будут способствовать раскрытию именно оригинальной стороны содержания мастер – класса.

Не менее тщательно должны быть продуманы комментарии Мастера. Эти комментарии могут даваться в демонстрационной части мастер – класса, но более удачным представляется вариант использования специальной комментирующей части.
Следует заранее учитывать мотивацию разных групп участников.

Для участников мастер-класса важно получить конкретные знания о формах, приёмах работы, используемой методике, чтобы иметь возможность использовать всё это в своей дальнейшей практической работе.

После проведения занятия мастеру желательно сделать самоанализ, выявить для себя удачные и менее удачные элементы мастер- класса, чтобы затем внести в содержание формы проведения какие – либо коррективы.

## Приложение 9

**Памятка для педагогов**

**«Как удержать внимание аудитории с помощью речи»**

Для установления контактов, общения в деловой и неформальной обстановке необходимо правильно, красиво и убедительно говорить и удерживать внимание собеседника или аудитории. При выстраивании монолога или диалога необходимо учитывать причины неэффективного речевого взаимодействия с аудиторией.

**КАЧЕСТВО РЕЧИ.**Часто некачественная речь является главной причиной трудностей в общении с собеседником, а тем более - с аудиторией. Плохая дикция, неуверенный тон, слабая артикуляция, слишком тихий голос или излишний напор раздражают слушателей. Многие из нас никогда не учились пользоваться речевым аппаратом правильно, а это непростое дело. Выработанная в течение многих лет привычка к неряшливой речи, к небрежности в речи, скованность, неуверенность в себе - все это оборачивается речевыми погрешностями.

 **ПОТЕРЯ МЫСЛИ** часто является причиной провала в общении. Хотел сказать что-то важное, но пока развивал предыдущую мысль, это важное вылетело из головы. Несложные упражнения позволяют устранить и этот дефект, открыть РЕЧЕВОЙ ПОТОК, избежать непредвиденной паузы.

 К сложностям в общении приводит **НЕТОЧНОСТЬ ФОРМУЛИРОВОК**.
 Даже простое понятие вызывает разные ассоциации у разных слушателей. Например: лектор говорит: «Дом". Каждый слушатель представляет себе совершенно определенный, но не похожий на представление соседа дом. Поэтому представляемый вами образ будет точно передан собеседнику лишь в том случае, если вы употребите достаточное количество ключевых слов и ярких образов, поясняющих и уточняющих ваше представление.

**НЕЯСНОСТЬ ИЗЛОЖЕНИЯ** вызывает напряжение в слушателе, неприятие лектора, который не учел уровень восприятия собеседника, его ассоциативный ряд, его предыдущий опыт и его знания. Лектор говорит на своем языке, со специфическими терминами, значения которых слушатель не знает и потому понять смысл выступления не может. Лектор красиво излагает, но собеседник его изначально**НЕ СЛЫШИТ,**стесняется сказать, что ничего не понял, кивает головой, благодарит и уходит. Навсегда.

Человек потерян, **ВЕСТЬ** не принята.

**ИНТОНАЦИОННО-ВЫРАЗИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА и ПРИЕМЫАРТИСТИЗМА** помогают сделать речь яркой, образной и естественной. Аудитория может слушать не две минуты, а долго и заинтересованно. Вы замечали, что даже опытным профессиональным преподавателям часто не удается "слиться с аудиторией в единый творческий организм" - они существуют сами по себе, вещая в пространство. Аудитория, не чувствуя **КОНТАКТА**с лектором, выдерживает его с трудом.

 В связи с этим, вы можете вывести для себя **ПРАВИЛА**, которые помогут установить вас необходимый контакт с аудиторией:

Формируйте у себя **навыки естественного и убедительного поведения** во время выступлений.

**Открытие речевого потока.** Ваша речь должна произноситься быстро и непринужденно.

**Уверенность в себе.** Выработка навыка свободного общения. Вам необходимо избавиться от скованности, смущения и зажимов при общении.

**Композиция речи.**  Определите, в какой последовательности надо излагать информацию, чтобы ваша речь действовала на собеседника эффективно, чтобы вы могли влиять на человека или аудиторию? А именно для этого мы и говорим.

**Техника речи.** Продумайте, какие "инструменты" вашего тела помогут обеспечить качественную, внятную, энергетичную, четкую речь?

Порепетируйте, как вы можете управлять голосом, какими должны быть жесты, поза? Важно, чтобы технические моменты вашей речи не напрягали слушателя, а, наоборот, привлекали его:

Словарный запас - основа красноречия. Чтобы речь увлекала слушателя, необходимо увеличивать свой словарный запас. Старайтесь сделать речь красивой, агрументированной, грамотной.

Попробуйте свой пассивный словарный запас перевести в активный.

Контакт с аудиторией. Чтобы ваши собеседники очень внимательно слушали вашу речь, необходимо привлечь внимание аудитории. Для достижения этой цели слушатели должны быть с вами в едином творческом процессе.

Интонационно-выразительные средства. Используйте интонацию в речи, чтобы достичь большей выразительности, избавиться от монотонности. Тогда ваше выступление будет восприниматься без усилий.

Качества речи: точность, ясность, правильность, краткость. Как выразить то, что вы хотите сказать людям - точно, без искажений? Часто человек делает это так неграмотно, что аудитория отвергает его, не принимая его аргументы и даже его личные качества.

Старайтесь просто и ясно донести до слушателей свои мысли, выражая личное уважение любому, даже самому неподготовленному участнику беседы, - таким поведением вызывая в людях ответное уважение к вам. Вы должны понимать, насколько важно выражать свои мысли кратко и правильно - по нормам русского языка.

**Оттачивайте мастерство речи, пока не будете полностью удовлетворены своими достижениями.

В результате вы приобретете навык свободного выражения
своих мыслей как в личной беседе, так и в публичном выступлении.**

Разработала педагог ДО

Касаткина С.А.

по материалам сайта

<http://www.slovorit.ru/vnim.htm>

## Приложение 10

**Сценарий мастер-класса по фитнесу «Семейный фитбол и пилатес»**

(Автор-составитель Иванова Елена Николаевна,

педагог дополнительного образования, ДУМ «Икар»)

**Цель мастер-класса:** организация совместной деятельности детей и родителей в процессе занятий по основам фитбола и пилатеса, а также пропаганда здорового образа жизни семьи и укрепление их детско-родительских взаимоотношений.

**Задачи:**

1. Оздоровление и укрепление здоровья детей и родителей.
2. Развитие интереса родителей и детей к занятиям по фитнесу.
3. Познакомить родителей и детей с комплексами упражнений по пилатесу и фитболу для применения в домашних условиях.
4. Ориентировать родителей и детей на выполнение систематических занятий физической культурой в семье.
5. Укреплять детско-родительские взаимоотношения в совместной физической деятельности.

**Целевая группа мастер-класса:** родители и обучающиеся ДУМ «Икар» - 16 человек.

**Оборудование и материалы:**

* коврики
* полотенца
* мячи для занятий фитболом размером 55 см. и 65 см.
* питьевая вода

**ПЛАН**

**проведения мастер-класса по фитнесу«Семейныйфитбол и пилатес»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Время****проведения** | **Содержание работы** | **Ответственные** |
| 18.00-18.05 | **Приветствие.** Создание эмоционально-положительного настроя на работу участников мастер-класса.**Ознакомление** участников**с направлениями деятельности** в рамках мастер-класса. | Иванова Е.Н., педагог ДО |
| 18.05-18.18.15 | **Теоретическая часть**- Ознакомление направлениями в фитнесе: фитбол и пилатес. Роль занятий фитболом и пилатесом для укрепления и сохранения здоровья детей и взрослых. |
| 18.15-18.55 | **Практическая часть**Разминка (пилатес упражнения)Основная часть: аэробная часть и упражнения на мяче.Стато – динамические упражнения, использующие мяч в качестве упругого сопротивления.Упражнения на баланс и развитие силы крупных мышечных групп.Стрейчинг |
| 18.55-19.05 | **Подведение итогов мастер-класса**- Рефлексия участников в форме анкетирования по актуальности тематики мастер-класса и качестве его проведения.- Распространение методического материала родителям для физического развития и укрепления здоровья детей |

**Ход проведения мастер-класса:**

Приветствие. Создание эмоционально-положительного настроя на работу участников мастер-класса.

Ознакомление участников с направлениями деятельности в рамках мастер-класса.

**Педагог:**

Добрый вечер дорогие друзья! Мы рады новой встречи с вами. Сегодня вы дорогие гости, сможете, познакомиться с комплексом занятия фитнесом по фитболу и пилатесу. Вы не просто узнаете какие упражнения по фитболу и пилатесу можно выполнять с детьми в семье, но и научитесь правильно и безопасно для здоровья делать упражнения. Вести мастер-класс буду я - Иванова Елена Николаевна, тренер преподаватель детского объединения «Фитнес».

**Теоретическая часть**

Сделайте глубокий вдох. Выдохните полной грудью. Если Вы когда – либо занимались пилатесом, то Вам знаком этот призыв. Правильное дыхание – ключевой момент обеих систем. Оно помогает удерживать позвоночник в нейтральном положении, облегчает переход из одной позы в другую и позволяет лучше растянуть мышцы.

Для сохранения равновесия в каждой позе необходимо втянуть живот. Однако следите за тем, чтобы дыхание при этом не сбивалось. Дыхание должно помочь Вам сохранять умеренное напряжение в области пресса. Тем самым Вам будет легче удерживать равновесие. Поэтому резко вдыхать и выдыхать воздух не следует. Необходимо дышать всей диафрагмой, а не только грудной клеткой.

Пилатес мобилизует внутренние ресурсы организма. Он требует особой концентрации на внутренних ощущениях: каждое движение должно исходить из центра жизненной энергии, который находится в поясничном отделе и объединяет крупные мышцы живота, ягодиц и средней части спины. Пилатес улучшает координацию движений, развивает равновесие, когда мышцы спины и живота работают «сообща», подвижность и гибкость позвоночника увеличиваются. В результате все движения становятся более плавными и грациозными. В пилатесе качество важнее количества. Все движения делаем медленно и спокойно, избегая рывков, вызывающих травмы и боли.

1. **Разминка Упражнения по пилатесу**

**«Солнечное дыхание»**

Примите позу горы: встаньте прямо, ноги вместе, руки опущены вдоль туловища. Сделайте вдох, поднимите руки над головой параллельно друг другу, ладони смотрят внутрь. На выдохе наклонитесь вперед, опустите голову, потяните руки т шею к полу, ноги прямые или чуть согните, позвоночник скруглен. Делая вдох, поднимите голову и потяните позвоночник вперед, касаясь кончиками пальцев пола или голеней. Выдохните, скруглите спину и вернитесь в предыдущую позу. Вдохните, поднимите корпус до параллели полу, при необходимости слегка согнув колени и разведите руки в стороны. Вернитесь в позу горы, подняв руки над головой. Сделайте выдох, опустите руки и повторите всю связку 4 -6 раз.

1. **«Канкан»**

Обопритесь на предплечье, локти над плечами, колени согнуты, носки слегка касаются пола, ноги сжаты. Втянув живот, сделайте вдох и разверните колени вправо, на выдохе выпрямите ноги по диагонали к корпусу. Вдохните и согните колени. Выдохните и выполните упражнение в другую сторону. Сделайте 8 – 10 повторов.

1. **«Крест – накрест»**

 Лягте на спину, согнув и подняв ноги, колени над бедрами, руки над головой, локти разведены. Втяните живот, плотно прижимая спину к полу. Оторвите голову, шею и лопатки от пола. Сделайте вдох, а на выдохе выпрямите левую ногу под углом 45\* к полу. Не прогибайтесь в пояснице, разверните верхнюю часть туловища вправо, локти не сводите. Вдохните и верните корпус назад, не опуская лопаток. Поменяйте ноги и сделайте движение в другую сторону. Повторите 8 – 10 раз.

1. **«Русалочка»**

Сядьте на правое бедро, согнув колени. Обопритесь правой рукой о пол на расстоянии 15 см. от корпуса, локоть не сгибайте. Левая рука свободно лежит на левом колене ладонью вверх. Сделайте вдох и оттолкнувшись правой рукой, поднимите бедра, плечо точно над запястьем. Одновременно вытяните левую руку вверх. Ваше тело должно напоминать букву «Т». Сделайте выдох, опуститесь исходное положение, согнув колени. Сделайте 8 – 10 повторов.

1. **Мах ногой**

 Из глубокого выпада наклонитесь вперед, поставив ладони на пол по обе стороны от левой ступни, руки прямые, запястья под плечами. Отведите назад левую ногу, удерживая равновесие на носках. Опустите бедра так, чтобы все тело образовало прямую линию от головы до пяток. Сделайте вдох и поднимите правую ногу на высоту бедра, на выдохе опустите. Снова вдохните и поднимите другую ногу. Сделайте 8 – 10 раз.

1. **«Собака с опущенной головой»**

 В положении **«Мах ногой»** сделайте вдох, а на выдохе поднимите таз, чтобы тело приняло форму перевернутой буквы **V**, ступни опираются о пол всей плоскостью. Выпрямите спину, перемещая бедра назад и подтягивая подбородок к грудной клетке. Задержите дыхание на 2 секунды. Сделайте 8 – 10 повторов.

1. **Вертикальный подъем**

Из позы собаки с опущенной головой на вдохе поднимите голову. На выдохе сделайте шаг вперед сначала одной, потом другой ногой, слегка согнув колени и не отрывая ладоней от пола. Вдохните, на выдохе втяните живот, медленно поднимите руки и приведите корпус в вертикальное положение.

1. **Поворот корпуса**

 Стоя прямо, разведите руки в стороны, подняв их высоту плеч, ладони смотрят вниз. Сделайте вдох, втяните живот и на выдохе поверните корпус вправо, держа бедра неподвижными. Вдохните, вернитесь назад и выполните поворот влево. Сделайте 8 – 10 раз в каждую сторону.

***Заминка:***

В конце тренировки лягте на спину, выпрямив руки за головой. Потянитесь руками и ногами в противоположные стороны. Затем подтяните согнутые колени к груди, обхватив их руками и постарайтесь свернуться в клубок. Повторите 3 – 5 раз. Теперь расслабьтесь и отдыхайте столько, сколько нужно, лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль корпуса ладонями вверх, мышцы не напряжены. Дышите глубоко носам. Каждый вдох и выдох выходит из живота, грудная клетка высоко поднимается и медленно опускается.

Занятия фитбол – гимнастикой и фитбол – аэробикой дают уникальную возможность тренировки вестибулярного аппарата, развитие координации движений, делают уроки яркими и эмоциональными.

Использование мячей типа фитбол в качестве альтернативы стула или комплекс упражнений фитбол – гимнастики помогает снять стресс с позвоночника восстановить его физически – скомпенсированное положение, а также предотвратить возникновение болей в различных областях спины. Мячи типа фитбол снижают нагрузку на нижние конечности у людей с большим избыточным весом, пожилых людей, а также лиц с легкой формой некоторых заболеваний, типа варикозного расширения вен, повреждением коленных и голеностопных суставов и т.д. для которых занятия обычной танцевальной аэробикой являются нежелательными. Соответствующий росту размер мяча можно выбрать следующим образом:

- Для детей в возрасте 3 – 5 лет диаметр мяча должен равняться 45 см.

- Для детей 5 – 10 лет – 55 см.

- Для детей свыше 190 см и взрослых 150 – 170 см – 65 см.

- Выше 190 см – 85 см.

Критерием правильности размера выбранного мяча служит угол между бедром и голенью сидящего на мяче человека, который (при правильном положении сидя) должен составлять 95 – 110 градусов.

**Аэробная часть**

1. **Приставной шаг (step – touch).**Сидя на мяче приставляем правую и левую ногу в сторону. Тоже с левой ноги.
2. **Шаг касание (touch – step).** Сидя на мяче правой ногой в сторону, левую в сторону на носок. Тоже с левой ноги.
3. **Марш (march).** Сидя на мяче подъем правой ноги вверх, левой ноги вверх.
4. **Прыжок ноги вместе – врозь (jumping – jack).** Сидя на мяче, осанку сохраняем «ноги врозь» (чуть шире плеч) носки слегка разворачиваем наружу, ноги немного сгибаем в коленях, при положении «ноги вместе» стопы параллельно друг другу и слегка развернуты наружу.
5. **Подъем колена (knee lift)**
6. **Шаг ноги в сторону (Vstep).** Шаг правой вперед в сторону, шаг левой вперед в сторону, шаг левой вперед в сторону, шаг правой в исходное положение, шаг левой в исходное положение.

**Основная часть – упражнение на мяче.**

1. **Исходное положение (базовое) сидя**. Сидеть точно в середине мяча, сохраняя правильную осанку. Недопустим прогиб в спине или наклон корпуса назад. Ноги находятся на ширине плеч, колено над стопой. Угол между туловищем и бедром и между углом и коленом составляет 90 -100 градусов. Для поддержания равновесия руки могут находиться на мяче.
2. **Положение лежа на мяче лицом вниз.** Работают широчайшие мышцы спины. Лечь на мяч с опорой на колени и руки. Следить, чтобы грудная клетка не была сдавлена и дыхание затруднено. Подъем грудной вверх – вниз 3 – 8 раз.
3. **Положение лежа на мяче с опорой на руки**. Работает задняя поверхность бедра, нижняя часть спины, лечь на мяч лицом вниз так, чтобы мяч располагался на уровне тазобедренного сустава. Корпус параллельно полу. Согнуть ноги в коленях, так чтобы стопы «смотрели» в потолок, типа «сапожок». Подъем бедра от мяча вверх и вниз 3 – 8 раз.
4. **Положение лежа на мяче лицом вверх**. Лечь на мяч так, чтобы он находился в области поясницы. Руки за головой, спина и шея прямые. Подъем корпуса вверх вниз 3 – 8 раз. Работают мышцы живота.
5. **Боковое положение на мяче**. Работают отводящие и приводящие мышцы бедра. Опираясь на колено одной ноги, лечь боком на мяч, поддерживая его руками. Сделать 3 – 8 раз.
6. **Положение лежа на мяче**. Это положение используется как исходное для некоторых упражнений в положении лежа, а также для релаксации. Лечь на спину, голень положить на мяч, где угол между бедром и голенью составляет 90 градусов, опираясь на ладони (руки вытянуты, ладонями в пол, параллельно корпусу) подъем ягодиц вверх и вниз. Сделать 3 – 8 раз.
7. **Боковое положение «Нога на мяче».** Лечь на пол, на бок, рука внизу вытянута, рука вверху, согнута в локте и ладонью опирается в пол. Нога внизу, на полу согнута под углом 90 градусов, а нога вверху лежит по центру мяча. Делаем подъем корпуса вверх и вниз, не отводя его вперед и назад, четко по прямой линии. Сделаем 3 – 8 раз. Работают боковые (косые мышцы живота). Делаем подъем ноги от пола вверх и вниз, работают приводящие и отводящие мышцы бедра. Сделаем 3 – 8 раз.

**Стато-динамические упражнения, использующие мяч в качестве упругого сопротивления.**

1. Стоя на полу, мяч между ног, или лежа на спине, опора на стопы, сжимаем мяч между ног. Сделаем 3 – 8 повторов. Работает внутренняя поверхность бедра.
2. Стоя на полу, или на коленях, ноги согнуты под углом 90 градусов, сдавливаем мяч руками (сжали, отпустили). Сделали 3 – 8 раз. Работают мышцы плечевого пояса.

**Упражнения на баланс и развитие силы крупных мышечных групп**.

1. Исходное положение. Опора на колени, держим мяч руками. Перекатываем мяч вперед, корпус не кладем на мяч и в исходное положение.
2. Исходное положение. Стоя спиной к мячу, опускаем ладони на мяч, угол колена 90 градусов, спина прямая, руки в локтях опускаем корпус вниз и возвращаемся в исходное положение.
3. Исходное положение. Опора на носки и ладонями на мяч. Руки и корпус прямые. Сгибаем руки в локтях и опускаем корпус к мячу не касаясь его и возвращаемся в исходное положение.
4. Исходное положение. Ладони на пол, руки прямые (прямой) корпус на мяче. «Шагая ладонями» вперед мяч перекатываем по ногам до голеностопного сустава и возвращаемся в исходное положение.
5. Исходное положение. Мяч находится на линии коленного сустава, корпус и ноги прямые, руки прямые, опора на ладони. Подтягиваем мяч к груди и в исходное положение.

**Стретчинг**

1. Мышц брюшного пресса. Лежа на спине вытягиваем руки вверх прямые и опора на стопы выпрямляем ноги в коленях.
2. Мышц плечевого пояса и спины. Угол бедра и голени 90 градусов, опора на колени, спина и руки прямые, ладони на мяче.
3. Ягодичные мышцы. Лежа на спине, руки вдоль корпуса. Правая нога на мяче, а правая согнута в колени стопой лежит на левой ноге. Подтягиваем мяч левой ногой к корпусу до угла 90 градусов в левой ноге. Тоже с другой ногой.

**Подведение итогов мастер-класса**

- Рефлексия участников в форме анкетирования по актуальности тематики мастер-класса и качестве его проведения.

Итак, уважаемые гости наш сегодняшний мастер-класс подошел к концу, сегодня вы смогли обучиться упражнениям по пилатесу и фитнесу, познакомиться с интересным занятием по оздоровлению вашего организма. Надеемся, что данный мастер-класс поможет вам в дальнейшем для выполнения систематических занятий по физической культуре в домашних условиях. Д**о новых встреч дорогие гости. Ждем вас снова на наших мастер-классах.**

**Используемая литература:**

**Робинсон Л., Томсон Г. Пилатес. Путь вперед. - Минск, 2006 .**

**Столяров В.И. Новое спортивное движение. - М:. ВНИИФВ, 2004.**

Приложение 11

**Нетрадиционные формы рефлексии**

**ТЕХНОЛОГИЯ "ЗАВЕРШИ ФРАЗУ"**

Участникам состоявшегося педагогического взаимодействия для выявления результативности занятия (семинара и т.д.), раскрытия у них сформированности определенного смысла о рассматриваемом явлении, событии предлагается завершить ряд фраз, касающихся содержания, атмосферы, организации взаимодействия.

Например, после работы с текстом при рефлексии можно предложить участникам завершить следующие фразы:

- "Рефлексия – это…";

- "Среди этапов работы мне особенно понравился…";

- "Во время работы я приобрел…";

- "Работа заставила меня задуматься о…" и т.д.

Технология реализуется следующим образом: педагог произносит незавершенную фразу и указывает на участника, которому предлагает ее завершить. С одной и той же фразой преподаватель может обращаться к 2-3 участникам. Желательно, чтобы каждый участник завершил хотя бы одну фразу.

**ТЕХНОЛОГИЯ "ДЕРЕВО НАСТРОЕНИЯ"**

**Назначение метода:**

Фиксация участников уровня эмоционального состояния перед мероприятием, после мероприятия.

**Требования к реализации метода:** оптимальное количество участников – до 25 человек.

**Необходимое оборудование:** «Дерево», цветные фигуры красного и синего цвета.

**Порядок реализации метода:**

Руководитель предлагает участникам выбрать фигуру того цвета, которая соответствует их теперешнему состоянию (в начале или  конце мероприятия) и вывесить ее на «дерево» («Дерево» располагается на стене, на доске и должно быть видно всем участникам). Руководитель анализирует эмоциональное состояние группы перед занятием, в конце занятия, предлагает высказаться публично, либо наедине некоторым участникам (особенно тем, чье состояние изменилось).

**ТЕХНОЛОГИЯ "ОСТРОВА"**

На большом листе бумаги рисуется карта с изображением эмоциональных "островов": о.Радости, о.Грусти, о.Недоумения, о.Тревоги, о.Ожидания, о.Просветления, о.Воодушевления, о.Удовольствия, о.Наслаждения, Бермудский треугольник и др.
Карта островов вывешивается на доске (стене) и каждому участнику взаимодействия предлагается выйти к карте и маркером нарисовать свой кораблик в соответствующем районе карты, который отражает душевное, эмоционально-чувственное состояние участника после состоявшегося взаимодействия.

Например: "Мое состояние после состоявшегося взаимодействия характеризуется удовлетворением, осознанием полезности дела, положительными эмоциями. Я нарисую свой кораблик, дрейфующим между островами Удовольствия, Радости и Просветления."
Каждый из участников имеет право нарисовать на карте и какой-либо новый остров со своим названием, если его не совсем устраивают уже имеющиеся. После заполнения карта вывешивается на всеобщее обозрение, педагог может предложить проанализировать его.

**ТЕХНОЛОГИЯ "РЕФЛЕКСИВНЫЙ РИНГ"**

Поочередно каждый из участников состоявшегося дела приглашается на рефлексивный ринг (в круг), рефлексируя итоги и ход дела по заданному алгоритму:

-эмоциональное состояние, мотивы деятельности, состояние знаний;

- причины состояния;

- оценка прошедшего дела и т.д.

После рассказа-рефлексии одного участника другие обращаются к нему с разнообразными вопросами, углубляя рефлексию.

Возможен и другой вариант реализации этого технологического приема, когда на рефлексивный ринг приглашается по паре участников. Сначала они обмениваются вопросами между собой, рефлексируя состоявшееся дело, затем к ним могут обратиться с вопросами другие участники взаимодействия.

**ТЕХНОЛОГИЯ "РЕФЛЕКСИВНАЯ МИШЕНЬ"**

На листе бумаги формата ватманского листа рисуется мишень, которая делится на четыре (можно и больше, меньше) сектора.

В каждом из секторов записываются параметры – вопросы рефлексии состоявшейся деятельности, взаимодействия. Например, 1-й сектор – оценка содержания; 2-й сектор – оценка формы, методов взаимодействия; 3-й сектор – оценка деятельности педагога; 4-й сектор – оценка своей деятельности.

Каждый участник педагогического взаимодействия маркером или фломастером (ручкой, карандашом) четыре раза (по одному в каждый сектор) "стреляет" в мишень, делая метку (точку, плюс и т.д.). Метка соответствует его оценке результатов состоявшегося взаимодействия. Если участник очень низко оценивает результаты, то метка ставится им в "молоко" или в поле "0" на мишени, если выше, то в поле "5". Если результаты оцениваются очень высоко, то метка ставится в "яблочко", в поле "10" мишени.

После того как каждый участник взаимодействия "выстрелил" (поставил четыре метки) в рефлексивную мишень, она вывешивается на всеобщее обозрение и педагог организует ее краткий анализ.

**ТЕХНОЛОГИЯ "ЧЕМОДАН, КОРЗИНА, МЯСОРУБКА"**

Предлагается три больших листа, на одном из которых нарисован огромный чемодан, на втором – мусорная корзина и на третьем – мясорубка.

На желтом листочке, который приклеивается затем к плакату (или кладется в карман к нему) с изображением чемодана, необходимо написать тот важный момент, который он вынес от работы (в группе или на мастер-классе), готов забирать с собой и использовать в своей деятельности.

На синем листочке – то, что оказалось ненужным, бесполезным и что можно отправить в "мусорную корзину", и прикрепить ко второму плакату.

Серый листок – это то, что оказалось интересным, но пока не готовым к употреблению в своей работе. Таким образом, то, что нужно еще додумать, доработать, "докрутить" отправляется в лист "мясорубка".

Листочки пишутся анонимно и по мере готовности приклеиваются участниками самостоятельно.

## Приложение 12

**Анкета для мастеров**

- Тема и дата проведения мастер-класса, проведенного вами

- Обучение какому методу (приему, технике) проходило в рамках мастер-класса?

- Удалось ли организовать для участников мастер-класса атмосферу творчества и самопознания?

- Испытывали ли вы затруднения в организации работы участников мастер-класса?

- Всем ли участникам мастер-класса удалось творчески решить поставленные задачи?

- Как вы оцениваете, смогли ли вы стать наставником для участников мастер-класса?

- Какой опыт вы приобрели в роли Мастера (чему научились, что для вас стало важным или наоборот ненужным)?

- Чего вы ожидали от исполнения роли Мастера? Оправдались ли ваши ожидания? (Если "да", то в чем? Если "нет", то почему?)

- Какие способности и качества личности вам удалось проявить в роли Мастера?

- Какие советы и пожелания вы можете дать по организации и проведению мастер-класса в будущем?

- Способствовала ли вашему самовыражению данная форма работы?

- Испытываете ли вы эмоциональную удовлетворенность от проделанной работы?

## Приложение 13

**Сценарий Дня здоровья**

**«I семейные олимпийские игры «Теплые, весенние, наши»**

(Автор-составитель Шаров Е.О., педагог-организатор, Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей Дом учащейся молодежи «Икар» городского округа Тольятти)

**Цель мероприятия**: формирование ценностного отношения у родителей и детей к собственному здоровью и приобщение их к здоровому образа жизни через проведение совместную спортивно-оздоровительной игры.

Кол-во участников: 100 человек. 2 команды (дети и родители).

**Ведущие:** Евгений Шаров, педагог-организатор.

**Соорганизаторы:**

Заяц – Шумских Валерия, родитель.

**Материально-техническое обеспечение:**

Нарисованные факелы – 2 шт.

Обруч – 2 шт.

Корзинка с искусственными овощами – 2 шт.

Лейка – 2 шт.

Ведерко – 2 шт.

Кегли – 2 шт.

Тазы – 2 шт.

Картофель.

**Ведущий:** Здравствуйте дорогие друзья.

**Зайка:** Всем Олимпийский привет.

**Зайка:** Олимпийские игры! Что это такое?

**Ведущий:** Это состязания лучших спортсменов. Давайте сегодня совершим путешествие во времени. По легенде Ифит - царь Элиды - обратился к мудрецу, Дельфийскому оракулу, с вопросом: "Что сделать, чтоб уберечь народ от воин и грабежей?" И мудрец посоветовал ему проводить спортивные игры, которые сдружили бы всех греков. В Греции любили спорт и обрадовались этому решению. Стой поры раз в четыре года, по дорогам страны отправлялись во все стороны послы, которые несли весть о предстоящем олимпийском празднике и объявляли "священное перемирие".

**Зайка:** К счастью перемирия у нас сегодня не будет, потому что мы итак дружно живем.

Почему именно семейные Олимпийские игры? Думаю нам пора завести новую традицию в нашем доме, и проводить свои олимпийские игры.

**Ведущий:** А назвать мы их решили - «Теплые, Весенние, Наши». Это состязание, а любое состязание должно начинаться с разминки, зарядки, чтобы привести свое тело в тонус. Зарядку сегодня проведет символ наших игр **«Зайка».**

**Проводится зарядка.**

**Ведущий:** По велению самого главного греческого бога Зевса, повелителя грома и молнии, мы должны зажечь олимпийский огонь. С тех давних времен в Олимпии от солнечного луча зажигают факел. От этого факела зажигают в огромной чаше огонь, который горит в течение всех Олимпийских игр. Давайте и мы зажжем свой Олимпийский огонь.

**Эстафета № 1 "Олимпийский огонь" (Объясняет ведущий).**

Первый участник держит в руках "Факел". Дети и родители по очереди преодолевают "полосу препятствий", бегом возвращаются к своей команде и передают "Факел" следующему участнику. Последний в команде, преодолев препятствия, подбегает к чаше. Факел победителей закрепляют в чаше.

Весна, все просыпается. Все начинают постепенно готовиться к дачному сезону. Заготавливают первые посадки. В древнем Риме также с весны начинали заготовки на плодородие. И мы также прямо сейчас будем готовиться к этому увлекательному и полезному занятию.

**Эстафета № 2 "Веселый огород" (объясняет ведущий).**

Участвуют команды по четыре человека с двух соперничающих сторон. На расстоянии 4 - 5м от каждой команды лежат обручи. Это "огород". Команды из 4 человек строятся друг за другом. Первый участник держит в руках руль, второй корзину с овощами, третий лейку, четвертый ведерко. По сигналу к своему "огороду" топающим шагом приближаются первые играющие и обходят его ("вспахивают землю"), возвращаются к своей команде и передают эстафету следующему участнику. Второй игрок подбегает и выкладывает овощи на грядку ("сажает огород") третий складывает овощи в ведерко ("собирает урожай"). Побеждает та команда, выполнившая задание первой.

**Зайка**: Сила ног, вот залог успеха. Посмотрим насколько сильные ноги у наших участников.

**Эстафета “Беговая” (Объясняет Зайка).**

Первый участник бежит с кеглей в руках от линии старта, обегает поворотный предмет, возвращается в свою команду, передает эстафету (кеглю) другому участнику.

 **Зайка:** следующая эстафета не простая, в ней вы должны продемонстрировать свою быстроту.

**Эстафета «Картошка».**

 Команды становятся друг за другом, по очереди участники должны перенести весь картофель до финиша.

**Ведущий:** Заключительный этап наших игр, где мы узнаем окончательного победителя, эстафета «Переправа». Задача команд как можно быстрее перевести всю семью от старта до финиша. Для этого нам понадобятся обручи.

**Эстафета «Переправа».**

**Ведущий:**

Все мы в дружбу верим свято, каждый в дружбе молодец.

И рисуют все ребята добрый знак пяти колец.

Много маленьких спортсменов есть у нас в краю родном.

Будем мы отличной сменой, вместе скажем мы с тобой:

И у нашего Икара есть своя Олимпиада!

Вот и наступает самый торжественный момент, награждение победителей (побеждает дружба).

Проводится подведение итогов и награждение.

**Ведущий:** На сегодня все. Все вы большие молодцы, настоящие чемпионы. Поздравляем с победой на I Семейных Олимпийских играх «Теплые, Весенние, Наши».

**И помните:**

Купить можно много: игрушку, компьютер,
Смешного бульдога, стремительный скутер,
Коралловый остров (Хоть это и сложно),
Но только здоровье купить невозможно.
Оно нам по жизни всегда пригодится.
Заботливо надо к нему относиться.

**Зайка**: Берегите себя, занимайтесь здоровым образом жизни. До новых встреч.

## Приложение 14

**Нетрадиционные формы родительских собраний**

**«Педагогическая лаборатория»** - рекомендуется проводить в начале или в конце года. На них обсуждается участие родителей в различных мероприятиях. Можно провести анкетирование «Родитель – ребенок – образовательное учреждение». Проходит обсуждение либо намеченных мероприятий, либо анализируются прошедшие и подводятся итоги. Родителей знакомят с мероприятиями, запланированными на год, слушают предложения родителей, какую помощь и поддержку они могут оказать в запланированных мероприятиях, а так же их пожелания и предложения на учебный год. В конце года на таких собраниях подводят итоги прошедшего года, дают оценку и анализируют достижения и ошибки.

**«Читательская конференция».** Проводится подготовительный этап перед собранием, где родителям дается какое – либо задание по определенной теме. Подготовленное задание обсуждается с различных позиций. За 2 недели до собрания родителям раздаются материалы на тему собрания, педагог просит прокомментировать то или иное высказывание или проблему, освещает суть темы и задает вопросы при обсуждении. Например, «Проблемы со зрением в младшем школьном возрасте». Родители комментируют, как они понимают эту проблему и дают свой совет, как они ее решают. Наиболее удачные советы помещают на стенд «Копилка семейных советов».

**«Аукцион».** Собрание проходит в виде «продажи» полезных советов по выбранной теме в игровой форме. Например, выбрана тема «Зависимости ребенка». Педагог дает понятие «зависимость», совместно с родителями он анализирует, как выражается это у детей. Педагог предлагает родителям поделиться, как они преодолевали данную проблему или как они сейчас с этим справляются. Все происходит в виде игры и за каждый совет даются фишки, (т.е. советы продаются за фишки). Советы, набравшие большее количество фишек помещают на стенд « Копилка родительского опыта».

**«Семинар-практикум».** На собрании могут выступать не только педагог, но и родители, логопед, психолог и другие специалисты. Совместно с родителями происходит обыгрывание или решение проблемных ситуаций, могут присутствовать элементы тренинга. Определяется тема и ведущий, им может быть как педагог, так и родители, приглашенные специалисты. Например, выбрана тема «Детские страхи». Подготавливается небольшое теоретическое сообщение, затем родителей просят сказать свое мнение о причинах детских страхов и о способах их преодоления. Далее с родителями проводятся мини-тренинги по саморегуляции, игровые приемы на снятие тревожности и страхов для того, чтобы родители при возникновении трудностей помогли своим детям.

**«Душевный разговор».** Собрание рассчитано не на всех родителей, а лишь на тех, чьи дети имеют общие проблемы (в общении со сверстниками, агрессивность и др.). Можно провести анкетирование по теме, в конце собрания родителям не дают рекомендаций, а они сами к ним приходят. Например, ребенок – левша. С родителями проводится анкетирование, чтобы глубже узнать особенность их детей и установить точно, какая степень леворукости у ребенка - слабая или выраженная. Проблема обсуждается со всех сторон, могут приглашаться специалисты. Родителям даются рекомендации по особенностям развития такого нестандартного ребенка. Родителям предлагаются различные задания для леворуких детей, для того, чтобы развить моторику обеих рук. Обсуждаются психологические проблемы, связанные с леворукостью.

**«Ток-шоу».** Собрание такой формы подразумевает обсуждение одной проблемы с различных точек зрения, детализацией проблемы и возможных путей ее решения. На ток-шоу выступают родители, педагог, можно пригласить специалистов. К примеру, для обсуждения выбран кризис 7 лет (переход ребенка в школу). Родителям предлагаются различные ситуации, которые нужно рассмотреть с разных точек зрения, обязательно аргументируя их. Определяются ключевые понятия кризиса 7 лет, совместно выделяются причины, затем зачитываются мнения психологов. Все позиции совместно обсуждаются. Родители сами определяют пути решения проблемы.

Неформальный подход к организации и проведению этих форм общения ставит перед необходимостью использования разнообразных методов активизации родителей.

**«Мозговой штурм»** - метод коллективной мыслительной деятельности, позволяющий достичь понимания друг друга, когда общая проблема является личной для целой группы.

**«Реверсионная мозговая атака, или Разнос»** - этот метод отличается от «мозгового штурма» тем, что вместо отсрочки оценочных действий предлагается проявить максимальную критичность, указывая на все недочеты и слабые места процесса, системы, идеи. Этим обеспечивается подготовка идеи, направленной на преодоление недостатков.

**«Список прилагательных и определений».** Такой список прилагательных определяет различные качества, свойства и характеристики объекта, деятельности или личности, которые необходимо улучшить. Сначала предлагаются качества или характеристики (прилагательные), затем они рассматриваются каждое в отдельности и решается, каким путем можно улучшить или усилить соответствующую характеристику. Например, «Каким бы вы хотели видеть вашего ребенка на пороге школы?» Родители перечисляют качества, т.е. прилагательные, а затем совместно достигается пути реализации цели.

**«Ассоциации»** - на листе бумаги рисуется символ, олицетворяющий проблему или ее существенный момент (например, что мешает установлению доверия в детском коллективе). Затем по ассоциации изображают другой символ, пока не придет подходящая идея решения. Например, собрание на тему « Агрессия». Рисуется ассоциация по теме, затем рисунок исправляется или рисуется новый уже с решением проблемы.

**«Коллективная запись».** Каждый из участников получает записную книжку или лист бумаги, где сформулирована проблема и даются информация или рекомендации, необходимые для ее решения. Родители независимо друг от друга определяют наиболее важные для них рекомендации, заносят в записную книжку. Затем записи передаются педагогу, он суммирует их и группа проводит обсуждение. После этого приема можно использовать «мозговой штурм». Например, тема «Как закалять своего ребенка» родители заносят запись наиболее важных моментов по их мнению. Педагог их суммирует и проводит обсуждение записанного.

**«Запись на листах».** При обсуждении проблемы каждый из родителей получает листы бумаги для заметок. Педагог формулирует проблему и просит всех предлагать возможные решения. Каждое предложение записывается на отдельном листе. Проблему нужно формулировать четко. Например, «Как накормить ребенка, если он отказывается». Каждый родитель пишет свой вариант, затем все мнения обсуждаются. Вводится запрет на критику.

**«Эвристические вопросы».** К ним относятся 7 ключевых вопросов: кто, что, где, чем, как, когда? Если перемешать эти вопросы между собой, получится 21 вопрос. Последовательно вытягивая такие смешанные вопросы и отвечая на них, родители могут получить новый, интересный взгляд на проблему. Например, 1 и 5 в сочетании кто чем? Последовательно вытягивая такие смешные и нестандартные вопросы и отвечая на них, родители видят и нестандартные пути их решения.

**«Мини-эксперимент».** Этот метод позволяет включить родителей в исследовательскую деятельность, создать познавательный конфликт и использовать интеллектуальные чувства родителей (интерес, любопытство). Тема может быть любой, подводятся итоги взаимосвязи реального, желаемого и достижимого.

## Приложение 15

**Информационный материал для родителей**

**«Как сформировать основы здорового образа жизни у детей дошкольного возраста»**

Понятие “здоровье” имеет множество определений. Но самым популярным, и, пожалуй, наиболее емким следует признать определение, данное Всемирной организацией здравоохранения: “Здоровье- это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов”

Данное определение крайне сложно применить к здоровью граждан России, живущих в условиях экономической нестабильности и социального напряжения. С учетом этого современным условиям более адекватно сформулированное профессором С. М. Громбахом определение здоровья как “степени приближения” к полному здоровью, которая позволяет человеку успешно выполнять социальные функции.

Важным в этом и других определениях здоровья считается отношение к нему как к динамичному процессу, что допускает возможность целенаправленно управлять им.

Именно поэтому любое общеобразовательное учреждение (и в первую очередь Детский сад) должно стать “школой здорового стиля жизни” детей, где любая их деятельность (учебная, спортивная, досуговая, а также прием пищи и двигательная активность и др. ) будет носить оздоровительно-педагогическую направленность и способствовать воспитанию у них привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

Неотъемлемой частью любой культуры являются традиции сложившиеся на основе длительного опыта групповой деятельности и прочно укоренившиеся в повседневной жизни, передающиеся вновь приходящим в коллектив, социальную общность правила, нормы и стереотипы поведения, действий, общения людей, соблюдение которых стало общественной потребностью каждого.

Создание традиций - это долговременный процесс, требующий порою смены не одного поколения. Ведь важно не только накапливать знания, но и находить им практическое и постоянное применение на уровне естественных потребностей, привычек, привязанностей. Недостаточно знать и понимать, важно жить этим.

Создание традиций ЗОЖ - это то, что должно лежать в основе валеологической работы образовательного учреждения и семьи, и то, к чему нужно стремиться в конечном итоге.

Вокруг детей с самого раннего детства необходимо создавать такую учебно-воспитательную среду, которая была бы насыщена атрибутами, символикой, терминологией, знаниями, ритуалами и обычаями валеологического характера. Это приведет к формированию потребности вести ЗОЖ, к сознательной охране своего здоровья и здоровья окружающих людей, к овладению необходимыми для этого практическими навыками и умениями. Таким образом, сформированные традиции ЗОЖ становятся достоянием нации, государства, неотъемлемой частью жизни людей.

Формирование культуры ЗОЖ является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения через изменение стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, гиподинамией и преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями.

При этом необходимо учесть, что образ жизни человека не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно.

Зачастую у детей отсутствует заинтересованность в занятиях оздоровительного характера. Это  связано с тем, что, во-первых, рекомендации по здоровому образу жизни насаждаются детям чаще всего в назидательной категорической форме и не вызывают у них положительных эмоциональных реакций, а во-вторых, сами взрослые редко придерживаются указанных правил в повседневной жизни, и дети хорошо это видят. Кроме того, выполнение необходимых правил здорового образа жизни требует от человека значительных волевых усилий, что крайне затруднительно для ребенка-дошкольника, имеющего недостаточно сформированную эмоционально-волевую сферу. Поэтому в работе с детьми важно помнить и соблюдать заповеди, сформулированные гениальным русским режиссером К. С. Станиславским: «Трудное надо сделать привычным, а привычное - легким и приятным».

Исходя из этого, занятия оздоровительно-педагогического характера должны быть систематичными и комплексными, вызывать у ребенка положительные эмоциональные реакции, по возможности содержать элементы дидактической игры и двигательные упражнения. Кроме того, материалы подобных занятий должны находить отражение во всех режимных моментах дошкольного учреждения (учебных занятиях, режиме дня, занятиях физической культурой, воспитательных занятиях, в мероприятиях общего масштаба для всего детского сада).

Купить  здоровье нельзя, его можно только заработать собственными постоянными усилиями. Но для того, чтобы сохранить здоровье ребенка необходимо объединить усилия всех взрослых, окружающих его (родителей, воспитателей, врачей, учителей и др.), с целью создания вокруг него атмосферы наполненной потребностями, традициями и привычками здорового образа жизни. Таким образом, с ранних лет формируется определенная культура поведения и соответствующий стиль жизни. Знания, умения и навыки оздоровительного характера, заложенные в детском возрасте, станут прочным фундаментом для создания положительной мотивации к охране собственного здоровья во взрослой жизни.