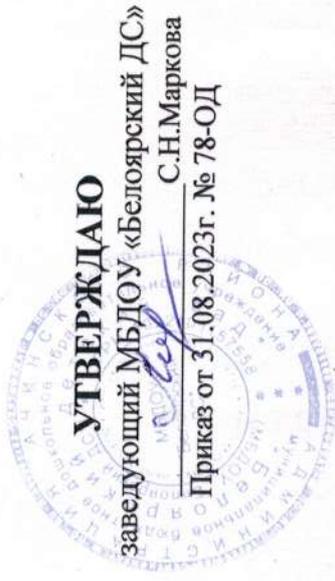


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Белоярский детский сад» (МБДОУ «Белоярский ДС»)

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
Протокол №1 от 31.08.2023г.



Положение

Клуб физического и ментального здоровья «Бодрячок»

МБДОУ «Белоярский ДС»

1. Общие положения

1.1. Отношение между МБДОУ «Белоярский ДС» и Клубом физического и ментального здоровья «Бодрячок» родителей детей старшего дошкольного возраста регламентируются родительским договором и Положением о родительском клубе, которым определяются права и обязанности сторон.

1.2. Правовой основой деятельности Клуба являются:

- Закон об образовании РФ;
- Устав ДОУ.

1.3. В состав Клуба «Бодрячок» входят участники оздоровительного и образовательного процессов, родители (законные представители воспитанников), дети, воспитатели, мастер по Йоге, медицинская сестра, тренер по конному спорту, педагог-психолог и др. лица заинтересованные в совершенствовании деятельности и развития дошкольного учреждения.

1.4. Руководство работой Клуба «Бодрячок» осуществляют воспитатели ДОУ и Мастер по Йоге.

2. Цель Клуба: Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей и их родителей базы знаний и практических навыков здорового образа жизни и ответственности за сохранение собственного здоровья.

3. Задачи Клуба:

- 3.1. Укреплять физическое и психоэмоциональное состояние здоровья участников образовательного процесса.
- 3.2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, здоровьесберегающих практик.
- 3.3. Привлечь педагогов и родителей к участию в различных городских, районных мероприятиях.

4. Организация работы Клуба «Бодрячок».

4.1. Деятельность Клуба «Бодрячок» осуществляется в соответствии с годовым планом ДОУ.

4.2. Работа Клуба «Бодрячок» организуется с учетом возраста детей.

4.3. Заседание Клуба «Бодрячок» проводится по мере необходимости. Решения Клуба «Бодрячок» для сотрудников и родителей носят рекомендательный характер.

5. Основные направления деятельности клуба «Бодрячок».

5.1. Профилактика заболеваний, оздоровление детского организма посредством реализации проектной деятельности с использованием нетрадиционных здоровьесберегающих технологий.

5.2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики.

5.3. Улучшение показателей физической подготовленности детей, совершенствование физических качеств.

5.4. Воспитывать у участников клуба нравственно-коммуникативные навыки, чувство коллективизма.

6. Права и обязанности сторон.

6.1. Деятельность Клуба «Бодрячок» осуществляется на добровольной основе.

6.2. ДОУ предоставляет помещение для заседаний Клуба.

6.3. Участники Клуба имеют право давать рекомендации, выступать с предложениями.

7. Занятия в Клубе включают в себя:

- Практикумы, мастер-классы для родителей;
- консультации специалистов (психолога, мастер по йоге, педагога, медицинская сестра);
- индивидуальные беседы родителей с педагогами и медицинской сестрой;
- реализация мероприятий плана, с использованием здоровьесберегающих технологий.

Ожидаемые результаты:

- Снижение процента заболеваемости детей.

- Создание положительного эмоционального состояния, облегчения состояния тревожности, переключения энергии тревоги в конструктивное русло участников образовательного процесса.

- Повысилась мотивация родителей к ЗОЖ, безопасному поведению.

- Улучшились показатели физической подготовленности детей, физических качеств.

- Овладели родители навыками самооздоровления: закаливание в домашних условиях, проведение дыхательной гимнастики дома.

- Повысилась активность родителей в организации семейного досуга, направленного на оздоровление и сохранение здоровья детей:

Семейные мероприятия выходного дня, экскурсии, походы на природу, прогулки на свежем воздухе и т.д.

Календарный план Клуба (Модули):

Первый модуль: нетрадиционные здоровые сберегающие технологии «Весёлая йога для дошкольников»

Цель: Введение здоровьесберегающей технологии с включением йоги в воспитательно - образовательный процесс ДОУ.

1. Создание системы физкультурной работы с детьми.

2. Проведение комплекса утренней гимнастики с элементами дыхательной гимнастики.

3. Проведение двигательных разминок между занятиями.

4. Организация подвижных игр и физических упражнений на прогулке. Организация динамического часа в конце прогулки, организация оздоровительного бега в конце прогулки.

5. Гимнастика после дневного сна.

6. Коррекционная работа с детьми по развитию движений.

7. Организация занимательной двигательной деятельности различного типа, пальчиковые игры и упражнения.

8. Самостоятельная, двигательная деятельность детей.

9. Организация досугов, праздников. Проведение «Дня здоровья», «Недели здоровья», занятия с Мастером Йоги 2раза в неделю.

10. Организация работы с семьёй.

| Участники, ответственные | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
|---------------------------------|--|---|---|--|
| Воспитатели родители | Подбор методической и детской литературы | Неделя здоровья Мониторинг физического развития детей Семинар по физическому воспитанию «Сам себе я помогу» | Консультация «Дыхательная гимнастика» Родительский уголок «Дыхательная гимнастика», | Практикум для воспитателей «Дыхательно -звуковая гимнастика» Открытый показ гимнастики с элементами йоги и дыхательно- звуковых упражнений. Консультация в родительский уголок «Виды нарушений осанки», «Профилактика нарушений осанки» |
| Дети | Рассматривание иллюстраций с изображением комплекса упражнений поз (асан) хатха – йоги, дыхательно - звуковых упражнений, подбор методической и детской литературы. | Подготовка связок и суставов к выполнению упражнений. Самомассаж. Комплекс статических упражнений. Релаксация на полу «Волшебный сон». Обыгрывание сказки «Курочка ряба». Русские народные подвижные игры. Встреча с тренерами, мастером Йоги . | Статические упражнения, разминка. Асаны: «Мостик», «Орел», поза «Бриллианта». «Кузнечик», «Бегун», «Божественная поза», импровизация «Путешествие в осенний лес». Занятие с детьми на тему «Система органов чувств», «Развитие слуха у животных и человека» | Асаны: «Кривое дерево», поза «Лев», «Орёл». Статические упражнения, Релаксация. Сказки народов тайги и тундры. Подвижные игры народов Севера. Физкультурное занятие с детьми «Мой позвоночник». |

| | | | | |
|---------------------------------|---|---|--|---|
| Медицинская сестра ДОУ | Обследование детей, распределение по подгруппам по состоянию здоровья. Мониторинг заболеваемости Консультация для воспитателей «Подход к организации работы с болеющими детьми» | Контроль за распределением нагрузки на занятиях по физическому развитию | Консультация «Как укрепить иммунитет детей» | Практикум для родителей по ароматерапии. |
| Музыкальный руководитель | Занятия по ритмике. Подбор музыки к комплексам гимнастики по Йоге. | Интегрированное, открытое занятие в подготовительной группе «Золотые правила йоги» | Мини-практикум «Музыкакотерапия в жизни детей» | Консультация «Музыка перед сном» Физкультурно-оздоровительный досуг «Как я буду заботиться о своём здоровье». |
| Родители | Рекомендации родителям «Как быть здоровым душой и телом». Участие в создании необходимой развивающей среды - оборудования для спортивных занятий в группе, на территории детского сада («дорожки здоровья», индивидуальные коврики и т.д.) | Родительское собрание: «О здоровье всерьёз» Анкетирование «Обеспечение здоровья и ЗОЖ». Консультация в родительский уголок «Виды нарушений осанки», «Профилактика нарушений осанки» | Практикум для родителей «Нетрадиционные средства оздоровления». Информация в родительский уголок «Дыхательная гимнастика» | Родительский всеобуч с применением наглядной информации «Лечебные точки» |

| | | | | |
|--|---|--|---|---|
| <u>Родители педагогов</u> | Анализ развития двигательного-игровой среды. | Совет педагогов «Пути оптимизации дошкольников» | Контроль «Организация питания» | Анкетирование родителей. |
| Участники образов. процесса | Январь | Февраль | Март | Апрель-май |
| Воспитатели | Неделя здоровья Корректирующее физкультурное занятие с использованием тренажёров. Физкультурный досуг в старших группах на тему «Здравствуй, доктор Айболит!» | Спортивный праздник к 23 - февраля с участием родителей. | День открытых дверей «Профилактическая гимнастика с элементами йоги». | Практикум для родителей «Оздоровление после сна» - коррегирующая гимнастика с элементами йоги. |
| Май | | | | |
| Совет педагогов работа клуба и результаты в ДОУ. Подведение итогов | | | | |
| Дети | Разминка, статические упражнения, асаны: «Кривое дерево», поза «Лев», «Орёл». Самомассаж. Сказки народов тайги и тундры. Подвижные игры народов Севера. | Упражнения для укрепления мышц лица, глаз. Занятие с детьми «Роль зрения в жизни человека. Как видят мир животные». Расслабление в позе «Кучера». Статические упражнения, поза | Правила хорошего тона, статические упражнения, поза «Лотос», «Аист». Сказка «Гуси-лебеди». Дыхательно-звуковые упражнения. Занятие с детьми по теме «Внутренние органы», «Скелет и мышцы» | Профилактика простудных заболеваний, точечный массаж. упражнения, поза «Расслабления на полу», поза «Лотоса», статические упражнения. «Пробуждение березки». Подвижные игры народов Востока |

| | | | | |
|---------------------------------|---|--|---|--|
| | Корректирующее физкультурное занятие использованием тренажёров. | «Змеи», «Верблюда». Морское путешествие. Подвижные игры народов юга. | Показательные выступления для родителей | Май. Мониторинг ловкости, гибкости, координации, равновесия. Подвижные игры народов мира. Показательные выступления для воспитателей. |
| Музыкальный руководитель | Подбор музыкального материала для проведения оздоровительных праздников и досугов | Спортивный праздник «Масленица». Выступление детей подготовительной группы | Динамический час «Путешествие на планету Гуами» (с применением дыхательно-звуковых упражнений и элементов йоги) | Концерт для родителей с практическим показом упражнений йоги «Акробатика для Бобика» |
| Родители | Выставка литературы по теме «Хатха - йога в детском саду». | Участие в спортивном празднике. | День открытых дверей: просмотр занятий и режимных моментов. | |

Второй модуль: Иппотерапия - как средство социализации детей с ОВЗ, психолого-педагогическое сопровождение участников образовательного процесса.

Цель модуля: создание условий для социализации детей посредством иппотерапии и психолого-педагогического сопровождения.

Задачи:

1. Использовать верховую езду на лошадях, для воздействия на психоэмоциональную и личностную реабилитацию и социализацию ребёнка;
2. Стабилизировать эмоционально – волевую сферу понизив уровень агрессии, страхов, тревожности, через использование иппотерапии.
3. Провести цикл мероприятий, направленных на коммуникацию и социализацию детей со сверстниками и взрослыми.

4. Расширить и обобщить знания у детей о лошадях.

План мероприятий по проекту тренера по конному спорту и конювода.

| № п/п | Тема | Всего часов |
|-------|--|-------------|
| 1. | Вводное занятие. Проведение инструктажа по технике безопасности. | 1 |
| 2. | Знакомство с лошадьми. Поглаживание лошадей. | 1 |
| 3. | Кормление лошадей. | 1 |
| 4. | Как правильно ухаживать за лошадьми | 1 |
| 5. | Обучение приемам посадки-спешивания | 1 |
| 6. | Пробная верховая езда | 1 |
| 7. | Верховая езда шагом | 29 |
| 8. | Итоговое мероприятие: «Самый смелый богатырь» | 1 |
| Итого | С сентября по март учебного года | 36 занятий |

План мероприятий воспитателя по проекту

| № п/п | Тема | Всего часов |
|-------|---|-------------|
| 1. | Беседа « Как лошади помогают людям» | 1 |
| 2. | Просмотр видеопрезентации «Породы лошадей». | 1 |
| 3. | Беседа «Образ коня в сказках и былинах» | 1 |
| 4. | Рисование «Мой любимый конь» | 1 |
| 5. | Лепка из слоеного теста «Угощение для лошадки» | 1 |
| 6. | Аппликация «Украшим лошадку» | 1 |
| 7. | Конструирование «Дом для друга» | 1 |
| 8. | Фантастическая лошадка «Изготовление лошади из бросового материала». | 1 |
| 9. | Конструирование из бумаги способом оригами «Лошадь». | 1 |
| 10. | Подвижные игры: русская народная игра «Лошадки», «Лошадки-игрушки», «Лошадки-карусели», «Лошадка и возчики» | 1 |
| 11. | Физкультурные минутки, динамические паузы: «Конь», «Вместе с лошадкой», «Лошадки-игрушки», «На лугу», «В деревне» | 1 |

| | | |
|-------|---|------------|
| 12. | Пальчиковая гимнастика: «Скачут лошадки», «Лошадь», «Моя лошадка», «Веселые лошадки | 1 |
| 13. | Просмотр м/ф «Конек-Горбунук», «Дружба – это чудо», «Сивка-бурка». | 1 |
| 14. | Смотр-конкурс чтецов «Я люблю свою лошадку...» | 1 |
| 15. | Итоговое мероприятие «Конный праздник» | 1 |
| Итого | | 15 занятий |

План мероприятий педагога-психолога по проекту

| № п/п | Тема | Всего часов |
|-------|---|-------------|
| 1. | Коммуникативная игра «Зеркало» | 1 |
| 2. | Коммуникативная игра «Кенгуру и кенгуренок» | 1 |
| 3. | Коммуникативная игра «Любимая игрушка» | 1 |
| 4. | Коммуникативная игра «Ищу друга» | 1 |
| 5. | Игра «Волшебная палочка» | 1 |
| 6. | Игра «Мост дружбы» | 1 |
| 7. | Игра «Волны» | 1 |
| 8. | Игра «Письмо» | 1 |
| 9. | Игра «Путаница» | 1 |
| 10. | Игра «Угадай,кто это» | 1 |
| 11. | Игра «руки знакомятся, руки ссорятся, руки мирятся» | 1 |
| 12. | Игра «Цветик-семицветик» | 1 |
| 13. | Игра «Найди друга» | 1 |

| | | |
|-------|--|------------|
| 14. | Игра «Я хочу с тобой дружить». | 1 |
| 15. | Итоговое мероприятие «Путешествие в страну коммуникативных игр». | 1 |
| Итого | | 15 занятий |

Третий модуль: «Азбука для детей: безопасно, интересно, весело!».

Цель проекта: Объединение усилий взрослых (сотрудников, родителей воспитанников, партнеров проекта) по созданию максимально эффективных условий, способствующих оздоровлению детского организма, безопасности грамотности у детей, в летний период, через организацию работы палаточного лагеря.

Задачи:

Направленные на развитие детской деятельности:

- отработать навыки правильного и безопасного поведения в природе, быту, через цикл запланированных мероприятий;
- организовать проведение мероприятий, с использованием здоровьесберегающих технологий;
- расширить знания детей по туристическому направлению, посредством организации совместных походов, экскурсий, мероприятий;
- развивать познавательно-туристический интерес, любознательность, самостоятельность и инициативность;
- развивать координационные способности и выносливость, как основу физической подготовленности дошкольников (учиться простейшим упражнениям туристического многоборья, выполнять двигательные задания на ориентировку в пространстве);
- воспитывать у участников проекта нравственно-коммуникативные навыки, чувство коллективизма;
- обогащать нравственно - волевые качества дошкольников, через заботливое отношение к природе, людям, своей малой Родине
- организовать на территории детского сада музей туризма.

| Участники образовательного процесса | Форма работы | Период с мая по август |
|-------------------------------------|--------------------------------------|---|
| Педагоги | Круглый стол | Презентация проекта |
| | Деловая игра | «Использование здоровьесберегающих технологий в режимных моментах с дошкольниками » |
| | Аукцион педагогических идей | |
| Дети родители | Квест-игра по туристическим локациям | Открытие летнего-оздоровительного лагеря |
| | Спортивное развлечение | «На лесной полянке» |
| | Квест- игра | «В гости к веселому рюкзачку» |
| | Мастер-класс | «Вкусная уха-на природе хороша» |
| | Сюжетно-ролевая игра | «Первая помощь юному путешественнику» |
| | Поход | Путешествие на берег Чульма. (Совместно с родителями) |
| | Познавательный квест | Один день дошколенка на природе |
| | Виртуальная экскурсия | Мир туризма, выход в библиотеку |
| | Мастер-класс | «Волшебные узелки» |
| | Спортивно-туристическая игра | «Веселый привал» |
| | Поход | Поход выходного дня на Белую гору (совместно с родителями) |
| | Игра - исследование | «Что такое компас? Знакомство с географическими направлениями» |

| | |
|----------------------------------|--|
| Спортивное развлечение | «Путешествие в страну здоровья» |
| Игра-занятие | «Закаляйся, если хочешь быть здоров!» |
| Спортивно-туристическая эстафета | «Веселые туристы» (совместно с родителями) |
| Театральное развлечение | Праздник Ивана Купала |
| Спортивное развлечение | «Зарница» |
| Детская дискотека на привале | «Эй, хали- гали!» |
| Спортивное развлечение | «От микробов и болезней нам туризм всего полезней» |
| Игра «Коммуникация» | Коммуникативные игры на сплочение коллектива |
| Квест -игра | «Форт Боярд» |
| Поход выходного дня | Поход выходного дня наКДК «Айдашка» (совместно с родителями) |
| Веселая ЙОГА | «Солнце, воздух и вода-наши верные друзья» |
| Спортивное развлечение | «Для туристов нет преград» |
| Квест-игра | «Путешествие в джунгли» |
| Мастер-классы | Центр творчества и развития города Ачинска Планета Талантов «Юный турист» |
| Фотовыставка | «День отдыха в моей семье» |

| | | |
|----------|--------------------------|---|
| | Квест-игра | «Путешествуем по карте» |
| | Игра-исследование | День исследования |
| | Анкетирование, опрос | «Что вы знаете о туризме?», о Веселой Йоге, о здоровьесберегающих технологиях |
| | Фотовыставка | «День отдыха в моей семье» |
| Родители | Консультации, практикумы | «О летнем отдыхе детей», «Бережем здоровье с детства или 10 заповедей здоровья», «Правила безопасного поведения в быту и на природе», практические навыки оздоровления своего организма |
| | Поход выходного дня | Поход выходного дня на Белую гору КДК «Айдашка» |