**Тема опыта: «Семейный клуб как форма двустороннего взаимодействия с родителями в процессе формирования начальных представлений о здоровом образе жизни у дошкольников»**

Автор опыта: Забусова Оксана Александровна, воспитатель МДОУ «Детский сад комбинированного вида № 19 п. Разумное Белгородского района Белгородской области»

**I. ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОПЫТЕ**

**1. УСЛОВИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ОПЫТА**

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида № 19» Белгородского района Белгородской области находится на улице Филиппова, дом 5 в п. Разумное. В настоящее время в учреждении функционируют 14 групп, из них 2 – группы компенсирующей направленности для детей с нарушением речи, 1 группа – группа кратковременного пребывания. Учебно-воспитательный процесс осуществляется по основной образовательной программе муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида № 19 п. Разумное». Одним из основных направлений в работе ДОУ является задача по сохранению и укреплению здоровья детей. В детском саду созданы условия для физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками: имеется отдельный физкультурный зал, центры двигательной активности во всех возрастных группах, оборудована спортивная площадка для организации двигательной деятельности дошкольников на свежем воздухе. Оборудован кабинет психологической разгрузки.

 Анализ среды и условий, а также проводимой работы, показал, что  в дошкольном учреждения много делается для воспитания здоровых, всесторонне развитых детей. Здесь они получают полноценный уход, рациональное питание, систематический контроль над развитием и здоровьем. Для оздоровления детей используются современные здоровьесберегающие  технологии и методики, организованы оздоровительные, профилактические и противоэпидемические мероприятия, среда жизнедеятельности детей оснащена разнообразным спортивным инвентарем и оборудованием.

В то же время анализ состояния здоровья воспитанников группы показывает, что более половины детей (17 из 29) имеют II и III группы здоровья; показатели заболеваемости превышают показатели по отношению к среднему территориальному. Анализ педагогической деятельности позволил сделать вывод о том, что работа по формированию представлений о ЗОЖ у дошкольников направлена, в основном, на формирование физической культуры и санитарно-гигиенических навыков, что является составной частью работы по формированию ЗОЖ. Ее содержание не создает у детей целостных представлений о ЗОЖ.

Опрос детей выпускной группы показал, что в понимании большинства детей  быть здоровым — значит не болеть. (Приложение 1). На вопрос, что нужно делать, чтобы не болеть, 99% детей ответили «Лечиться». Среди полезных привычек дети называют: «делать зарядку по утрам», «закаливаться», «купаться, как морж», из вредных привычек дети называют: «есть немытыми руками», «пить пиво», «курить».  Из опрошенных детей все дети хотят быть здоровыми. 47%  (14 детей) любят бегать в «догонялки», 39% (11детей) катаются на велосипеде, 86%  (26 детей) любят кататься зимой на санках и на лыжах, 1% (2 детей) ходят на гимнастику, 1% (2 детей) ходят в бассейн и «поэтому не болеют», но только 22% (7 детей) делают зарядку дома, вместе с родителями, 61%  (17 детей) детей считают, что они ведут здоровый образ жизни, 39% (11 детей) ответили на вопрос «не знаю». Некоторые дети (34%) связывают состояние здоровья с факторами окружающей среды, влияющими на здоровье человека: «надо хорошо кушать, чтобы не болеть», «продукты должны быть полезные для здоровья, витамины», «надо пить чистую воду», «воздух очень грязный, поэтому все болеют» и т.д.

Кроме того, одной из нерешенных задач автор опыта выделяет эффективное взаимодействие педагогов ДОУ с семьями воспитанников по приобщению дошкольников к здоровому образу жизни. Следует отметить недостаточную компетентность родителей воспитанников ДОУ по данной теме.

Анкетирование родителей по вопросам педагогической компетентности в физическом развитии детей, формировании здорового образа жизни показывает, что только 28% родителей уверены в своих знаниях, около 22% постоянно знакомятся с рекомендациями по воспитанию детей, а 50% испытывают потребность в индивидуальных консультациях и рекомендациях. 35% семей воспитанников не ориентированы на здоровый образ жизни, не являются союзниками педагогического коллектива в формировании компетентности здоровьесбережения у детей. Важность семейных традиций в воспитании здорового образа жизни отметили только 15% опрошенных.

Детский сад и семья — вот две основные социальные структуры, которые главным образом определяют уровень здоровья ребенка. Поэтому необходимо проведение дальнейшей работы по формированию здорового образа жизни у детей дошкольного учреждения через построение взаимодействия педагогов ДОУ с семьей на качественно новой основе, предполагающей не просто совместное участие в воспитании ребенка, но и осознание общих целей, доверительное отношение и стремление к взаимопониманию. Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с семьей, если в ДОУ не создано детско-взрослое сообщество (дети - родители - педагоги).

Решить проблему автор опыта попыталась, ответив на вопросы: «Как заинтересовать родителей?», «Как сделать работу с родителями по формированию представлений о здоровом образе жизни дошкольников эффективной?», «Какие новые формы взаимодействия педагогов ДОУ и родителей необходимо разработать?».

Кроме того, важным условием становления опыта стал собственный интерес автора к обозначенной проблеме, обусловленный личным опытом общения с детьми и родителями, с другими педагогами, стремление придать своей деятельности направленный характер.

**2. АКТУАЛЬНОСТЬ**

Проблема здоровья детей дошкольного возраста всегда находилась в центре внимания педагогов, родителей. Интерес к ней не ослабевает и сегодня. Ухудшение здоровья населения страны и особенно детей становится национальной проблемой. Подписанное президентом России В.В. Путиным постановление «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни населения» показывает беспокойство государства за будущее нашей страны.

Проблемы сохранения здоровья обучающихся в последние годы в стране, в нашем районе в целом и в поселке в частности приобрели особую остроту. В последние годы заметно возросло количество физически ослабленных детей, в группы риска попадают дети уже дошкольного возраста. Не секрет, что уже при поступлении в детский сад дошкольники имеют очень слабое физическое развитие. Сказывается ухудшение экологической обстановки, малоподвижный образ жизни, перегруженность информацией из многочисленных источников. Многие дети уже рождаются с серьезными патологиями, другие, не в состоянии справиться с все возрастающими с каждым днем нагрузками, теряют здоровье.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья: именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятий физической культурой и спортом.

Сегодня повсеместно признается приоритет семейного воспитания. Семья для ребенка – это первая и иногда почти единственная среда, формирующая его образ жизни. Другие социальные институты призваны помочь, поддержать, направить, дополнить воспитательную деятельность родителей (законных представителей) обучающихся.

Успешное формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников во многом зависит от согласованного взаимодействия в триаде ребенок-педагог-родитель, инициатором и координатором которого должен выступать педагогический коллектив дошкольного учреждения.

В связи с этим выявлены *противоречия* между:

* объективной необходимостью в организации эффективного взаимодействия педагогов ДОУ и семьи в приобщении дошкольников к здоровому образу жизни и недостаточной методической разработанностью этой проблемы;
* необходимостью единства педагогов и родителей во взаимодействии и непрерывности воспитательного воздействия на ребенка и формализмом и авторитаризмом их отношений, отсутствием гармоничного сочетания индивидуальных, групповых и коллективных форм работы с родителями.

Поэтому необходимо максимальное сближение семьи и дошкольного учреждения с целью обучения родителей знаниям, умениям и навыкам обеспечения и поддержания здоровья дошкольника через различные виды детской деятельности, которые позволят успешно решать задачу воспитания у детей мотивации на здоровье, ориентации их жизненных интересов на здоровый образ жизни.

**3. ВЕДУЩАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ИДЕЯ**

Ведущая педагогическая идея опыта заключается в разработке наиболее эффективной системы на основе двухстороннего взаимодействия дошкольного образовательного учреждения и семьи, направленной на формирование первоначальных представлений у дошкольников о здоровом образе жизни.

**4. ДЛИТЕЛЬНОСТЬ РАБОТЫ НАД ОПЫТОМ**

Работа над опытом продолжалась в течение 3 лет на базе МДОУ «Детский сад комбинированного вида №19 п. Разумное», начиная с сентября 2013 года, с момента создания семейного клуба «Здоровая семья» для повышения компетентности родителей (законных представителей) и построение эффективного взаимодействия с семьями воспитанников в целях формирования полноценного физического и психологического здоровья детей по 2016 год – выпуск детей в школу.

**5. ДИАПАЗОН ОПЫТА**

Диапазон опыта представлен системой работы по формированию здорового образа жизни у детей дошкольного возраста через работу с семьей на основе двухстороннего взаимодействия. Работа предполагает систематическую разноплановую деятельность, использование творческих форм и методов обучения и воспитания детей.

**6. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ БАЗА ОПЫТА**

Здоровье человека закладывается в детстве и, согласно данным научных исследований, оно обусловливается на 50% - образом жизни, на 20% - наследственностью, на 20% - состоянием окружающей среды и примерно на 10% - возможностями медицины и здравоохранения. Важное место в сохранении здоровья занимает физическая культура и спорт.

Исходным для определения термина «здоровье» является определение, приведенное в Уставе Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов».

Многие философы, ученые отводили и отводят в ряду ценностей жизни первое место здоровью. В.Вересаев, известный русский врач и писатель, так оценивал здоровье: "…с ним ничего не страшно, никакие испытания, его потерять – значит потерять все…"

Что же такое здоровый образ жизни? Понятие «здоровый образ жизни» однозначно не определено: П.А.Виноградов, Б.С.Ерасов, О.А.Мильштейн, В.А.Пономарчук, В.И.Столяров и др. рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом [2; 7].

Г.П.Аксенов, В.К.Бальсевич, М.Я.Виленский, Р.Дитлс, И.О.Матынюк, Л.С.Кобелянская и др. здоровый образ жизни рассматривают с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения: например, медико-биологическая, но резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение одной проблемы – укрепление здоровья индивидуума.

Изучению вопросов формирования представлений у детей дошкольного возраста о здоровом образе жизни посвящены исследования А.А. Бодалева, А.Л. Венгера, В.Д. Давыдова, М.И. Лисиной, В.А. Сластенина, Е.О. Смирновой. Анализ работ В.А. Деркунской, С.А. Козловой, Л.Г. Касьяновой, О.А.Князевой, И.М. Новиковой и др. показывает, что уже в дошкольном возрасте у ребенка появляется устойчивый интерес к своему здоровью, бережное отношение к своему организму (жизни, здоровью) как ценности.

Также выделяют здоровье психологическое, определяющее душевное, эмоциональное благополучие человека. Согласно исследованиям Л.А. Абрамян, М.И. Лисиной, Т.А. Репиной, «эмоциональное благополучие» детей дошкольного возраста можно определить как устойчивое эмоционально-положительное самочувствие ребенка, основой которого является удовлетворение основных возрастных потребностей: биологических и социальных [5; 6].

В настоящее время проблемой формирования здорового образа жизни занимаются ученые из различных областей знаний: медицины и физиологии (В.Н. Дубровский, Ю.П. Лисицын, Б.Н. Чумаков), психологии (О.С.Осадчук), экологии (З.И. Тюмасева, А.Ф. Аменд) и педагогики (В.Г. Алямовская, Г.К.Зайцев, Ю.Ф. Змановский, М. Лазарев, О.В. Морозова, Т.В. Поштарева, Л.Г. Татарникова, О.Ю. Толстова, О.С. Шнейдер и др.).

Интерес ученых к поставленной проблеме не случаен. Направленность личности на здоровый образ жизни - процесс довольно сложный и противоречивый, на него влияют особенности развития государства и общественное мнение, экологическая обстановка, технология воспитательно-образовательного процесса, личность педагогов, а также состояние и ориентация семейного воспитания.

Издавна ведется спор, что важнее в становлении личности: семья или общественное воспитание. Одни великие педагоги склонялись в пользу семьи, другие в пользу общественных учреждений. Так, Я.А. Коменский назвал материнской школой ту последовательность и сумму знаний, которые получает ребенок из рук и уст матери. Я.А. Каменскому вторит другой педагог-гуманист И.Г. Песталоцци: семья – подлинный орган воспитания, она учит делом, а живое слово только дополняет и, падая на распаханную жизнью почву, оно производит совершенно иное впечатление [8]. Семья была, есть и, всегда будет важнейшей средой формирования личности и главнейшим институтом воспитания. Педагоги часто сетуют на то, что сейчас родителей ничем не удивишь. Но как показывают проведенные исследования О.В. Зверевой [3], а позже данные были подтверждены Е.П. Арнаутовой, В.П. Дубровой, В.М. Ивановой [1], отношение родителей к мероприятиям зависит, прежде всего, от постановки образовательной работы в детском саду на основе двухстороннего взаимодействия с семьей. Двухстороннее взаимодействие – это взаимозависимость сторон в процессе взаимодействия может быть более или мене равной. Идеи взаимодействия семейного и общественного воспитания развивались в работах В. А Сухомлинского, в частности, он писал: «В дошкольные годы ребенок почти полностью идентифицирует себя с семьей, открывая и утверждая себя и других людей преимущественно через суждения, оценку и поступки родителей» [9]. Поэтому, подчеркивал он, задачи воспитания могут быть успешно решены в том случае, если между воспитателями и родителями установились отношения доверия и сотрудничества. В соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами дошкольного образования разрабатываются новые подходы к сотрудничеству с родителями, которые базируются на взаимосвязи двух систем – детского сада и семьи, сообщества семьи и детского сада.

Сущность данного подхода состоит в объединении усилий дошкольных учреждений и семьи для развития личности, как детей, так и взрослых с учетом интересов и особенностей каждого члена сообщества, его прав и обязанностей.

С изменениями в обществе изменяются и приоритеты в системе образования. На смену жесткой централизации образования приходят тенденции к вариативности, индивидуальности, интенсификации обучения. Интенсификация – это рационализация структуры системы образования и функций субъектов системы; введение новых, более эффективных образовательных технологий; переход на многоуровневое образование, обеспечивающее удовлетворение разнообразных образовательных потребностей. Как вид такого взаимодействия может выступить такая форма работы, как семейный клуб.

**7. НОВИЗНА ОПЫТА**

Новизна опыта заключается в эффективном применении существующих и создании оригинальных интерактивных форм работы с родителями, способствующих формированию у детей первоначальных представлений о здоровом образе жизни, а также активизации и вовлечению родителей в процесс развития своих детей.

**8. ХАРАКТЕРИСТИКА УСЛОВИЙ ПРИМЕНЕНИЯ ОПЫТА**

Данный опыт работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста через организацию работы семейного клуба доступен и может быть использован воспитателем, как со стажем, так и молодым специалистом дошкольного учреждения. Результаты данной работы могут быть использованы в дошкольных образовательных учреждениях.

**II. ТЕХНОЛОГИЯ ОПЫТА**

**Целью педагогической деятельности** в данном направленииявляется формирование начальных представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста через организацию работы семейного клуба.

В соответствии с поставленной целью были выделены следующие **задачи**:

1. Создать условия для формирования знаний, умений и навыков о здоровом образе жизни на основе совместной деятельности с родителями.

2. Организовать семейный клуб «Здоровая семья» по изучению здоровьесберегающих технологий.

3. Оптимизировать с помощью разнообразных методов и приемов работу с родителями детей дошкольного возраста для полноценного развития личности ребенка и закреплению знаний о здоровом образе жизни.

4. Активизировать работу по пропаганде здорового образа жизни среди детей, родителей.

5. Спроектировать модель сотрудничества детского сада и семьи по формированию осознанного, творческого, бережного отношения к здоровью детей с целью повышения его уровня;

6.Укреплять и развивать материально-техническую базу для работы по данному направлению.

7. Создать в педагогическом коллективе атмосферу значимости по проблеме формирования знаний о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста через взаимодействие с семьей.

Основы здорового образа жизни у детей дошкольного возраста определяются наличием знаний и представлений об элементах здорового образа жизни (соблюдение режима, гигиенических процедур, двигательной активности), и умением реализовывать их в поведении и деятельности доступными для ребенка способами (чистить зубы, мыть руки, делать зарядку).

Для каждой возрастной группы в процессе формирования здорового образа жизни были определены свои *задачи,* с учетом задач основной образовательной программы ДОУ и с включением в образовательный процесс парциальных программ и технологий по проблеме опыта.

Данная программа ставит задачу не столько сформировать у детей начальные представления о здоровом образе жизни, сколько формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровым и вести здоровый образ жизни.

Для осуществления реализации всей системы по формированию здорового образа жизни у детей необходимой частью является работа с родителями. Авторитет родителей в дошкольном возрасте непререкаем.

Анкетирование родителей (законных представителей) воспитанников позволило выстроить модель взаимодействия, определить цели и содержания деятельности, спроектировать совместную деятельность.

Для организации двустороннего взаимодействия с семьей автором был разработан план работы *семейного клуба* «Здоровая семья», как одной из нетрадиционных форм работы с родителями и детьми (Приложение 2).

Привычка к здоровому образу жизни — это главная, основная, жизненно важная привычка. Она аккумулирует в себе результат использования, имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому основная *цель деятельности клуба* – с помощью совместной деятельности взрослых и детей заложить у дошкольников основы здорового образа жизни, помочь детям понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

Немаловажное значение по воспитанию у дошкольников начальных представлений о здоровом образе жизни является развивающая предметно- пространственная среда:

-в групповой комнате оформлен центр под названием «Здоровье и спорт»;

- изготовлен дидактический материал (альбом «За здоровьем в детский сад!» с фотографиями, иллюстрациями, альбом «Виды спорта», для формирования у воспитанников положительного отношения к различным видам спорта, для проведения организованной образовательной деятельности по физическому развитию, согласно ООП ДОУ, с учетом парциальной программы В.Н.Волошиной «Играйте на здоровье, плакаты «Части тела человека», «Первая помощь больному»;

- совместно с родителями оформлено нестандартное оборудование для занятий с детьми на прогулке по развитию двигательных умений и навыков;

-оборудование для организации закаливающих мероприятий («дорожки здоровья»),

-оформлена картотека игр и упражнений по развитию двигательной активности детей;

- изготовлены игровые пособия по здоровьесбережению;

-подобрана библиотека художественной детской литературы по формированию основ здорового образа жизни, иллюстрации, методическая литература, конспекты занятий, бесед, прогулок, игры, сценарии досугов и развлечений. Созданная развивающая предметно-пространственная среда соответствует требованиям основной образовательной программы ДОУ и федеральным государственным образовательным стандартам дошкольного образования, отвечающая возрастным особенностям детей. Следует отметить, что вся подборка игр, игровых упражнений предполагает стимулирование познавательной активности детей по данной теме, создает положительный эмоциональный настрой и дает хорошие результаты в усвоении программных и жизненных задач.

Для повышения эффективности работы клуба «Здоровая семья» использовались в работе различные методы и технологии:

* *методы и технологии, применяемые с детьми*:

-интерактивный метод обучения;

-моделирование проблемных ситуаций;

-личностно-ориентированная технология;

-технология игрового обучения;

-метод наблюдения и беседы;

* *методы активизации родителей:*

- решение проблемных задач семейного воспитания;

-ролевое проигрывание ситуаций;

-тренинговые игровые упражнения и задания;

-анализ родителями и педагогами поведения ребенка;

-обращение к опыту родителей.

Формы работы семейного клуба варьируются от темы, состава участников и задач, при этом они разделены на индивидуальную работу с ребенком и родителями, работу в мини – группах, групповую работу с родителями. Все применяемые педагогом методы и приемы формирования представлений о здоровом образе жизни взаимосвязаны и взаимообусловлены.

Для осуществления плана работы семейного клуба использовались стандартные и нестандартные инновационные мероприятия, которые являются хорошим апробированным материалом.

Родительские собрания: «Что нужно, чтобы быть здоровым», «Играют дети – играем вместе», «Здоровая семья – здоровый ребенок» проводились с целью повышения педагогической культуры родителей по вопросам здорового образа жизни. Увлекательна и интересна новая форма работы мастер – класс «Игра и здоровье», которая позволяет знакомить родителей с игровыми технологиями по формированию у детей здорового образа жизни и обмениваться опытом семейного воспитания по данной проблеме.

Эффективной формой работы являются дискуссионные встречи «За круглым столом», где родители могут поделиться опытом семейного воспитания по здоровьесбережению. Использовалась такая форма, как родительская конференция «За здоровьем в детский сад», на которой обсуждались проблемы детских заболеваний, о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья, беседы, содержащие практические советы и рекомендации для родителей по формированию у детей основ здорового образа жизни.

Родители принимали активное участие:

- в праздниках и развлечениях «Папа, мама, я – здоровая семья», «Школа Аркадия Паровозова», «В здоровом теле здоровый дух»;

- в конкурсах на лучшую книжку – малышку по теме здорового питания «Здоровое питание – залог долгой жизни», «О вкусной и здоровой пищи»;

- на лучший семейный рисунок «Страна волшебная – здоровье».

Проводя работу по  формированию здорового образа жизни, старались объяснить, что здоровье зависит не только от отношения человека к своему здоровью, но и от соблюдения правил безопасности, что образ жизни должен быть здоровый и безопасный. Безопасность и здоровый образ жизни – это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, умение применить на практике в реальной жизни полученные знания и навыки. Интересной и увлекательной формой работы оказалось проведение викторин «Укрепим здоровье детей», «Азбука здоровья», «Где должны играть дети», «Что полезно для зубов?», «Для чего нужна рсческа?» и др., с целью закрепления знаний, понятий о здоровье, безопасности, воспитания у детей желание соблюдать правила гигиены, следить за внешним видом, соблюдать режим дня, формирования представлений о здоровом питании.

Большое значение для всестороннего, гармоничного развития ребенка имеют подвижные игры. Интересной формой оказался фестиваль «Выходи играть во двор». Дети, увлеченные сюжетом игр, на спортивной площадке детского сада выполняли с интересом физические упражнения много раз, не замечая усталости, ходили по «дорожке здоровья», выполняя различные физические упражнения. В данном фестивале приняли участие все дети и их родители, где был объявлен конкурс рисунков «Спорт – это здоровье». Все это способствовало привлечению родителей в образовательный процесс и развитию у детей представлений о различных видах спорта, о роли спортивных упражнений в укреплении здоровья, воспитанию желания к активным занятиям спортом.

Валеологическому просвещению родителей, и распространению положительного опыта семейного воспитания способствовали такие мероприятия, как выставка газет «К здоровью вместе с мамой и папой» (об активном отдыхе в выходные дни) и конкурс альбомов «Здоровый образ жизни». Такой вид деятельности помогает формировать у детей представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, о том, что полезно и что вредно для организма.

Особой популярностью у родителей пользуются показ видео сюжетов «Ваш ребенок – здоровый ребенок», деловые игры по типу телевизионных передач «О здоровье всерьез», «Что, где, когда?», «Здорово жить!», наглядная агитация, памятки, буклеты. Игровые тренинги, квест - игры являются эффективным методом в формировании представлений о здоровом образе жизни, как с детьми, так и с родителями (Приложение 5). Так, например тренинг «Азбука здоровья» в игровой форме позволил повысить интерес родителей к вопросам здоровья, помочь им овладеть знаниями о правилах поведения детей во время болезни, о вопросах витаминизации детей, сформировать представление о роли личного примера родителей для своего ребенка.

Используемые в ходе работы ситуационные формы обучения, максимальное разнообразие приемов и средств, неформальность, творческий поиск позволяют:

-ребенку научиться предвидеть проблемные ситуации и правильно их оценивать, создавать модель здорового человека;

-привлекает родителей к осуществлению взаимодействия с дошкольным образовательным учреждением.

Проектная деятельность по теме опыта формирует у детей знания о том, что здоровье это главная ценность жизни, развивает творческие способности, стимулирует к поиску, участию в решении проблем. Проекты «Будьте здоровы!», «Я расту здоровым», «Если хочешь быть здоров – позабудь про докторов» способствовали обогащению и закреплению представления дошкольников о том, что для жизни и здоровья необходимы хорошие условия: дом, одежда, обувь, игрушки, предметы быта. Расширяли и уточняли знания детей об отдыхе и спорте, необходимых для сохранения здоровья, систематизировали знания о пользе и вреде окружающих предметов: воздух, вода, комнатные растения.

С целью обогащения опыта детей дошкольного возраста проводились целевые прогулки и экскурсии. Дети наблюдали за занятиями различных видов спорта в физкультурно-оздоровительном комплексе «Парус», на школьном стадионе. Во время наблюдения обращали внимание на то, как школьники выполняют физические упражнения, как будущие спортсмены играют в спортивные игры. Представления, полученные на целевых прогулках, закреплялись в процессе самостоятельной деятельности: дети рисовали, выполняли аппликацию, строили из напольного конструктора стадионы и обыгрывали разные ситуации. Для закрепления изученного материала, воспитанникам совместно с родителями давались задания на дом. Например, «Нарисуй спортивное оборудование», «Придумай сказку про мяч и скакалку» и др.

Ярким эмоционально-насыщенным событием в жизни детей стали совместные с родителями спортивные праздники и развлечения, спортивные соревнования «Старты надежд», «Спорт нам нужен, мы со здоровьем дружим!», «Малые олимпийские игры», «Путешествие в страну Здоровья». Такие мероприятия не только формируют у детей представление о здоровом образе жизни, вызывают эмоционально-положительные отношения к играм, к спортивным упражнениям и соревнованиям, к занятиям спортом, но и развивают двигательную активность дошкольников, настраивают их на активную совместную деятельность, воспитывают коллективизм, доброту.

Доброй традицией стали встречи родителей и детей с врачами - специалистами. Такие встречи проходят в дружеской и теплой обстановке, где медработники всегда дадут совет и ответ на интересующие вопросы родителей. Особый интерес у детей вызвало выступление медсестры ДОУ с видеопрезентацией о профилактике простудных заболеваний, обучающим мультфильмом о правильном, здоровом питании. В ходе последующих бесед дети совместно с медработниками ДОУ решали проблемные ситуации, связанные со здоровьем, высказывали свои предположения, делились информацией.

Для родителей медсестрами ДОУ был организован всеобуч «За здоровый образ жизни», на котором родителям представили обучающую презентацию и познакомили с основными понятиями здоровьесбережения, а также подчеркнули необходимость ведения родителями постоянной разъяснительной работы по ЗОЖ.

**РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ОПЫТА**

Проведенная работа доказала важность и эффективность применения на практике двухстороннего взаимодействия с семьей в форме созданного клуба «Здоровая семья» как одного из средств формирования основ здорового образа жизни у дошкольников, на воспитание ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Полученные результаты показывают, что произошли не только количественные изменения уровня здорового образа жизни, но также  и качественные – дети стали более активными, подвижными, более строгими в соблюдении правил гигиены не только по отношению к себе, но и к товарищам, к родителям.

Систематически правильно организованная работа родительского клуба оказала эффективное положительное влияние на формирование у детей понимания необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровым и вести здоровый образ жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Анализ за 3 года показал снижение уровня заболеваемости детей в группе: 2014 год (средняя группа - 10,6 при среднетерриториальном - 11,1), 2015 год (старшая группа - 9,7 при среднетерриториальном - 12,5), 2016 год (подготовительная к школе группа - 8,9 при среднетерриториальном - 16,1)

В ходе беседы с детьми подготовительной к школе группы выяснилось, что более  половины воспитанников группы имеют высокие показатели представлений о здоровье (76%), 64% детей стали с удовольствием участвовать в оздоровительных и спортивных мероприятиях (на первом этапе 38%).

По итогам анкетирования родителей было выявлено, что их компетентность по вопросам здоровьесбережения повысилась на 20%. У родителей появилось понимание того, что очень важным фактором формирования здорового образа жизни у детей является пример взрослого. Они стали больше уделять времени и внимания формированию у детей полезных привычек, стали внимательнее относиться к своему поведению, стараясь избавиться от вредных привычек.

Дети совместно с родителями расширили и уточнили знания об отдыхе и спорте, необходимых для сохранения здоровья, представлениях о здоровом образе жизни, к спортивным упражнениям и соревнованиям, к занятиям спортом. Родители стали активно сами посещать спортивные секции (аэробику, плавание, футбол и др.) и привлекать детей к занятиям различными видами спорта: в физкультурно-оздоровительном комплексе «Парус» дети занимаются в спортивных секциях по мини-футболу, айкидо, художественной гимнастики и др. Воспитанники группы являются победителями и призерами спортивных состязаний разных уровней: в 2016 году команда воспитанников группы стала призером районной спартакиады дошкольников, а капитан команды - победителем районной спартакиады дошкольников.

Исходя из этого, можно сделать *вывод о перспективности* дальнейшей работы на основе двухстороннего взаимодействия с семьей через организацию деятельности семейного клуба и разработки модели социального партнерства ДОУ, семей воспитанников и социальных партнеров как процесса межличностного общения.

**БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1.Арнаутова, Е.П., Практика взаимодействия семьи и современного детского сада [Тескт]/ Е.П. Арнаутова. – М.: «ВЛАДОС», 2008. – 213 с.

2.Глазырина, Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: программа и программные требования / Л.Д.Глазырина. – М. : ВЛАДОС, 1999. – 365 с.

3.Зверева О.Л., Ганичева А.Н., Семейная педагогика и домашнее воспитание [Текст]/О.Л. Зверева. - М.: «Просвещение», 2012. – 202 с.

4. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века / сост. Ю.Е.Антонов, М.Н.Кузнецова и др. – М. : Гардарики, 2008. – 164 с.

5. Леонтьев, А.Н. Психическое развитие ребенка в дошкольном возрасте / А.Н.Леонтьев. – М. : Педагогика, 1979. – С. 13 - 25.

6.Лисина, М.И. Общение, личность и психика ребенка / М.И.Лисина. – М.: Институт практической психологии, 1997. – 98 с.

7. Мартыненко, А.В. Формирование здорового образа жизни молодежи / А.В. Мартыненко. – М. : Медицина, 1988. – 224 с.

8.Песталоцци, И.Г. «Книга для матерей» [Текст]/И.Г. Песталоцци. – М.: «Карапуз», 2009. – 256 с. ISBN: 978-5-8403-1562-0

9.Сухомлинский В.А., О воспитании [Текст]/ В.А. Сухомлинский. – М.: «Политическая литература», 1982. – 270 с.

**СПИСОК ПРИЛОЖЕНИЙ**

Приложение № 1 – Вопросы беседы с детьми старшего дошкольного возраста

по выявлению представлений о здоровом образе жизни.

Приложение № 2 –  План работы семейного клуба «Здоровая семья».

Приложение № 3 – Консультация для родителей на тему: «Психологические

основы формирования у дошкольников позиции

созидателя в отношении своего здоровья».

Приложение № 4 –**Квест – игра для детей среднего дошкольного возраста**

**совместно с родителями**

**«В страну здоровья вместе с папой и мамой!»**

**Приложение 1**

**Вопросы беседы с детьми старшего дошкольного возраста**

**по выявлению представлений о здоровом образе жизни.**

 1. Что нужно делать для того, чтобы быть здоровым?

2. Делаешь ли ты утреннюю зарядку?

3. Знаешь ли ты, что такое «полезные привычки»?

4. Знаешь ли ты, что такое «вредные привычки»?

5.Знаешь ли ты о последствиях вредных привычек?

6. Ведешь ли ты здоровый образ жизни?

7. Почему нужно соблюдать здоровый образ жизни?

**Приложение 2**

**План работы семейного клуба «Здоровая семья»**

**на 2013 – 2014 учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Виды и формы работы** | **Ответственный** |
| **сентябрь** | Анкетирование родителей:  «Забота о здоровье ребенка»  Консультация: «Растим вместе здорового ребенка»; оформление уголка «Здоровье и спорт» | Воспитатель, педагог-психолог, старший воспитатель |
| **октябрь** | Дискуссия «За круглым столом»  Стендовая информация, памятка «Растим здорового ребенка». | Воспитатель |
| **ноябрь** | Семинар-практикум для родителей «Растим детей, здоровыми, крепкими, жизнерадостными»  Выставка детской литературы «В стране Здоровья» | Воспитатель, педагог-психолог |
| **декабрь** | Родительское собрание «Что нужно, чтобы быть здоровым?»  Буклет «Семейный кодекс здоровья» | Воспитатель |
| **январь** | Развлечение «Зимние игры и забавы» (на улице)  Семинар – практикум «Здоровый образ жизни» | Воспитатели, инструктор по ФК |
| **февраль** | Конференция «За здоровьем в детский сад!»  Изготовление альбомов «За здоровьем в детский сад!» | Воспитатель, медсестра, старший воспитатель. |
| **март** | Школа для родителей «Советы доктора Айболита».  Газета «Растем здоровыми». | Воспитатель, участковый педиатр |
| **апрель** | Круглый стол «Правильное питание дошкольников»  Изготовление книжек-малышек «Витаминки на тарелке» | Воспитатель |
| **май** | Консультация в родительском уголке «Роль семьи в воспитании здорового ребенка»  Беседы «Как организовать летний отдых с детьми» (из опыта семейного воспитания) | Воспитатель, старший воспитатель, родители |
| **июнь** | Акция «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» | Воспитатель, старший воспитатель |
| **июль** | Мини-поход «Отдыхаем всей семьей» | Воспитатель |
| **август** | День здоровья «Мама, папа, я спортивная семья» | Воспитатель, инструктор по ФК |

**План работы семейного клуба «Здоровая семья»**

**на 2014 – 2015 учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Виды и формы работы** | **Ответственный** |
| **сентябрь** | Изготовление «Дорожек здоровья»  Консультация «Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата» | Воспитатель, инструктор по физической культуре. |
| **октябрь** | Консультация «Витаминная азбука»  Выставка творческих работ из овощей и фруктов  Видео сюжет «Ваш ребенок – здоровый ребенок» | Воспитатель |
| **ноябрь** | Тренинг «Формула здоровья»  Памятка «Как сохранить психологическое здоровье детей» | Воспитатель, педагог-психолог |
| **декабрь** | Родительское собрание «Играют дети – играем вместе»  Буклеты «Будь здоров!» | Воспитатель, участковый педиатр |
| **январь** | День здоровья  Оформление родительского уголка «Сохраним здоровье детей» | Воспитатель, инструктор по ФК, педагог-психолог |
| **февраль** | ООД «Мое здоровье»  Спортивно-театрализованное занятие «Богатырский праздник» | Воспитатель |
| **март** | Совместная экскурсия в ФОК «Парус» на ежегодный международный турнир по художественной гимнастике «Славяночка»  Фотогалерея «Мое спортивное увлечение» | Воспитатель, старший воспитатель, родители |
| **апрель** | Викторина «Азбука здоровья» (по питанию), посвященная Всемирному дню здоровья в России | Воспитатель |
| **май** | День открытых дверей по организации двигательной активности в режимных моментах | Воспитатель, старший воспитатель |
| **июнь** | Спортивное развлечение «Старты надежд»  Конкурс рисунков «Спорт – это здоровье» | Воспитатель, инструктор по ФК |
| **июль** | Стендовая информация «Чистота – залог здоровья»  Изготовление летбуков «Чтоб свои родные зубки мог ты дальше сохранить» | Воспитатель, родители |
| **август** | Фестиваль подвижных игр «Выходи играть во двор»  Выставка газет «К здоровью вместе с мамой и папой» | Воспитатель, инструктор по ФК старший воспитатель |

**План работы семейного клуба «Здоровая семья»**

**на 2015 – 2016 учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Виды и формы работы** | **Ответственный** |
| **сентябрь** | Консультация «Секреты здоровья»  памятка «Здоровый образ жизни» | Воспитатель |
| **октябрь** | Стендовая информация, памятка «Как сохранить здоровье».  Викторина «Где должны играть дети»  Конкурс альбомов «Здоровый образ жизни» | Воспитатель |
| **ноябрь** | Всеобуч «За здоровый образ жизни»  изготовление альбома «Виды спорта» | Воспитатель, медсестра ДОУ |
| **декабрь** | Семинар-практикум «Здоровьесберегающие технологии в детском образовательном учреждении» | Воспитатель, старший воспитатель |
| **январь** | Спортивное соревнование «Спорт нам нужен, мы со здоровьем дружим!»  Тренинг с психологом «Формула здоровья» | Воспитатель, инструктор по ФК |
| **февраль** | Спортивный праздник «Мой папа лучше всех»  Мастер – класс «Наше здоровье в наших руках» | Воспитатель, инструктор по ФК |
| **март** | Квест «Формула здоровья»  Конкурс рисунков «Страна волшебная – здоровье»  Стендовая информация «Весна без авитаминоза» | Воспитатель, инструктор по ФК, педагог-психолог |
| **апрель** | Совместная экскурсия в ФОК «Парус» на турнир по «Мини-футболу»  конкурс рисунков «Я и футбол» | Воспитатель, родители, старший воспитатель |
| **май** | Родительское собрание «Здоровая семья – здоровый ребенок» подведение итогов совместные проекты: «Если хочешь быть здоров – позабудь про докторов», «Будьте здоровы!», «Я расту здоровым» | Воспитатель, родители |

**Приложение 3**

**Консультация для родителей на тему:**

**«Психологические основы формирования у дошкольников позиции созидателя в отношении своего здоровья».**

Психологической основой формирования позиции созидателя в отношении своего здоровья является наличие у ребенка потребности в здоровом образе жизни. Но, такой потребности у ребенка дошкольного возраста еще нет. Согласно исследованиям возрастной динамики значимости здоровья и здорового образа жизни, их приоритетная роль чаще всего отмечается у представителей старшего поколения. В иерархии ценностей маленького человека *доминируют игра и общение со сверстниками*. В понимании детей роль физического, психического и социального здоровья и соответствующего здорового образа жизни еще не находит должного места.

Биологические потребности (голод, жажда и пр.), потребность в безопасности, любви, присущие ребенку, как и взрослому, ни по отдельности, ни вместе не создают фундамента потребности в здоровом образе жизни, которую мы должны отнести к высшей потребности. И ее возникновение прямо связано с социально-гигиенической средой, в которой воспитывается ребенок.

Гигиенически организованная социальная среда обитания ребенка является *первым и основным условием развития* у него потребности в здоровом образе жизни. окружающая ребенка микросреда должна отвечать не только санитарно-гигиеническим требованиям. Она должна отвечать требованиям гигиены нервной системы, психологической безопасности, гигиены социальных отношений. Важно, например, не только то, что детей в соответствующее по режиму время укладывают спать, а то, как это делают, каким образом обеспечивают глубокий, здоровый сон. Кроме того, крайне важно обеспечить детям комфортность при их пробуждении.

*Вторым по важности условием* воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни является наличие систематического выполнения определенных действий, которые нацелены на приобретение детьми комплекса необходимых навыков и привычек ухода за собой, своим телом, бережного отношения к окружающим людям, дело в том, что многие потребности связаны с привычками. Например, человек, привыкший утром и вечером чистить зубы, чувствует себя весьма некомфортно, если по каким-либо причинам лишен этой возможности. У него возникает потребность очистить полость рта. У человека, незнакомого с зубной щеткой, нет потребности не только чистить зубы, но даже полоскать рот. Его это не беспокоит.

Другой пример. Если человек постоянно занимается гимнастикой, оздоровительным бегом и т.д., то в определенное время у него наступает чувство "мышечного томления". Организм привык получать нагрузку и как бы просит своего хозяина: "Ну, давай, побегай!". Чувство мышечного томления связано с позитивными изменениями в гормональной сфере, и его появление говорит о наличии у человека потребности в систематических движениях. Приведенные примеры показывают, что потребность в здоровом образе жизни вызвана особым внутренним состоянием человека, связанным с чувством удовольствия, комфортности, удовлетворения.

Рекомендуем составить перечень привычек (подчеркнем, привычек, а не навыков и умений!) здорового образа жизни, которые вы гарантированно сумеют воспитать у детей. При этом необходимо провести анализ имеющихся привычек, как полезных, так и вредных. И в первую очередь избавлять детей от вредных.

Создавая гигиеническую среду обитания необходимо учитывать эффект задержанной обратной связи. Его суть заключается в том, что люди предпочитают не обременять себя работой над собственным здоровьем, поскольку результат от затраченных усилий может быть не сразу заметен и очевиден. Занятия физкультурой, закаливание приносят ощутимый эффект далеко не сразу, чаще через месяцы и даже годы. Люди, а тем более дети, этого не понимают, и зачастую им этого не объясняют. Не получив быстрых результатов от полезных для своего здоровья действий, дети теряют к ним интерес и выполняют их механически (так надо), а если появляется возможность, то попросту увиливают. Эффект задержанной обратной связи — одна из главных причин негигиенического поведения детей и взрослых, пренебрежения ими правилами здорового образа жизни. Мы должны учитывать специфику этого эффекта при организации оздоровительной работы и позаботиться о том, чтобы самим не попасть в эту ловушку.

*Третьим условием* формирования у детей потребности в здоровом образе жизни является овладение системой понятий о своем организме, здоровье и здоровом образе жизни.

Потребность в здоровье и здоровом образе жизни у ребенка формируется также на основе представлений о самом себе, своих физических и личностных возможностях, о том, что для здоровья вредно, а что полезно. Например, вредно не чистить зубы, не стричь ногти, не заниматься гимнастикой. Эти знания дети приобретают на специальных занятиях.

Система знаний о своем организме, здоровье представляет собой целую систему работы. Дети должны сами сформулировать соответствующие выводы, подобно герою из произведения В.Маяковского: "...и сказала кроха — буду делать хорошо, а не буду плохо".

Становясь активными участниками образовательного процесса, ощущая его органичную связь с тем, что требуют от них в плане ухода за своим телом взрослые, дети полнее осознают связь между состоянием своего организма и их собственной заботой о нем.

*Четвертым условием* формирования позиции созидателя своего здоровья является реализация принципа резонанса при организации физического воспитания детей. Сущность его заключается в создании взрослыми бесчисленных ситуаций для бесконечного проявления детьми своих растущих физических возможностей.

Адекватно оценивая актуальные возможности, видя перспективы их роста, ребенок начинает выстраивать образ себя "будущего". Мало того, он начинает любить этот образ и стремится к достижению этого идеала. Отсюда следует, что взрослые должны иметь представления об "идеалах" детей и помогать в их актуализации. Они должны уметь "организовать" успех каждому ребенку. Чувствуя поддержку, видя свои растущие возможности, ребенок стремится к новым физическим и личностным достижениям или, говоря психологическим языком, встает на путь саморазвития и самовоспитания. Управление ребенком в этом случае начинает уступать место самоуправлению.

**Приложение 4**

**Квест – игра для детей среднего дошкольного возраста**

**совместно с родителями.**

**«В страну здоровья вместе с папой и мамой!»**

**Цель:** формирование основ здорового образа жизни.

**Задачи:**

— развивать быстроту, ловкость, выдержку, внимание, смелость и упорство в достижении цели;

— улучшать пространственное воображение с помощью умения читать карту и действовать в соответствии с планом;

— прививать интерес и любовь к подвижным играм на свежем воздухе с родителями;

— воспитывать дружеские отношения в коллективе, умение договариваться во время игры.

**Ход мероприятия:**

**Ведущий:**

Здравствуйте, гости дорогие,

И маленькие и большие!

Начинаем зимний праздник!

Будут игры, будет смех,

И веселые забавы приготовили для всех!

Добрый дедушка Мороз

Подарки вам принес,

Но прислал и свои загадки,

Вам найти нужно отгадки.

Если справитесь с игрой,

Сюрприз вас ждет большой!

Пройди по верному пути

И отгадки ты найди!

Удачи всем желаю я,

В добрый путь, детвора!

А помогут вам наши гости –

Лесные звери.

**Звери все вместе:** Здравствуйте, ребята!

**Дети:** Здравствуйте, звери лесные!

**Белка:** Я – белка, веселый зверек,

По деревьям прыг да скок.

Но зимой я меняюсь,

В шубку серую переодеваюсь!

**Ёжик:** Это точно детский сад?

**Дети**: Да!

**Ёжик:** Как я видеть всех вас рад!

Где веселье, там и я.

Здравствуйте мои друзья!

**Сорока:**  Я Сорока – белобока, по полю летала, зерна собирала, печку топил, кашу варила, детишек скликала, кашкой угощала! А сегодня к вам в гости поспешила.

**Заяц:** Я – заяц, ребята, к зиме побелел,

шубку белую надел и к вам на праздник прискакал.

**Лиса:** Я лисичка, я сестричка,

Я хожу не слышно.

Рано утром по привычке

На охоту вышла.

Вот решила к вам в садик заглянуть.

**Медведь:**

Хоть зимой я сплю в берлоге,

Но сейчас мне не до сна.

Хочу на лыжах покататься,

Хочу снежками покидаться,

С горы на санках покатиться,

В общем, хочу повеселиться!

**Волк**: Я волчек – серый бочек,

Меня не бойтесь вы, друзья!

Сегодня очень добрый я.

**Ведущий:**

Итак, все собрались и здоровы?

Бегать и играть готовы?

Ну, тогда не ленись,

Не зевай и торопись!

Я каждому игроку выдам карту. Эта карта поможет вам найти подсказки, из подсказок вы должны будете собрать волшебное слово. Это слово и откроет для вас сюрприз Деда Мороза. Пройти все испытания вам помогут ваши родители, а мы посмотрим, какая семья окажется самой прыгучей, самой быстрой, самой ловкой, самой меткой.

Итак, получите карты.

( *На каждый пункт - две семьи, они соревнуются между собой. На некоторых пунктах необходимо записать фамилию семьи и результат. Каждой семье дается подсказка – буква на каждом пункте*).

**Заяц.**

**Пункт «Кто дальше прыгнет»:** от линии старта прыгает ребенок, от того места, где прыгнул ребенок, прыгает первый родитель, от его результата прыгает второй родитель (если родитель один, то он прыгает два раза). *Измеряется и записывается общая длина всех прыжков*. Всем дается подсказка.

**Волк.**

**Пункт «Кто дальше кинет валенок»** Каждый из семьи кидает валенок от линии старта.

*Записывается лучший результат семьи*. Всем дается подсказка.

**Лиса.**

**Пункт «Боулинг с ватрушками»:** Ребенок садится на ватрушку. Родителям дается три попытки. За линией старта они разгоняются и толкают ватрушку вперед. Необходимо сбить как можно больше геометрических фигур. Результат не записывается. Всем дается подсказка.

**Сорока.**

**Пункт «Переправа»:** Засекается время по секундомеру. Необходимо перевести все игрушки на ледянке с одной стороны на другую. Брать за один раз можно только одну игрушку. Участвуют все члены семьи, у каждой семьи – две попытки. *Записывается лучшее время*. Всем дается подсказка.

**Белка.**

**Пункт «Попади в корзину»:** От линии старта один из членов семьи метает шарики в корзину, но при этом у него завязаны глаза. Второй из семьи держит эту корзину и ловит мячики, 2 захода. Результат записывается, всем дается только очередная подсказка.

**Ведущий.**

**Пункт «Хоккей на снегу»:** Даются клюшки и мягкий круглый модуль, ворота. Две семьи стараются забить гол в ворота друг друга. Играют два раза, примерно по 2-3 минуты каждый тайм. Всем дается подсказка.

**Медведь.**

**Пункт «Перетягивание каната»:** Семьи сражаются, перетягивая канат. Три попытки. Всем дается подсказка.

**Ёжик. Пункт «Прыжки в мешках»**: Семьи соревнуются. Каждый из семьи участвует по 1 разу. Всем дается подсказка.

В итоге каждая семья должна сложить из букв – подсказок слово **«ЗДОРОВЬЕ»**.

Ведущий объявляет результаты соревнований, участники и победители награждаются. Дети получают сюрприз от Деда Мороза.