



Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение муниципального образования город Краснодар
«Центр развития ребёнка - детский сад № 233»

РОДИТЕЛЬСКАЯ ГОСТИНАЯ «ДРУЖНАЯ КОМАНДА»
ПРОГРАММА

г. Краснодар

2026

УДК 373.24

ББК 74.500.055.4,3

Ф

Рецензенты:

Е.А. Пархоменко, кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой психологии ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Филиппова О.В., Ейбоженко В.Ю. Родительская гостиная «Дружная команда»: программа/О.В. Филиппова, В.Ю. Ейбоженко. – Краснодар, 2026. – 63 с.

Программа подготовлена в рамках реализации проекта «Модель методического сопровождения просвещения родителей по обеспечению раннего физического развития дошкольников в условиях ДОО».

Содержание Программы включает разработку и анализ консультативного и практического материала по вопросам изучения способностей и склонностей детей 4-7 лет к различным видам спорта, модели взаимодействия с родителями и организациями в сопровождении детей в формировании физических и психологических качеств в аспекте физического развития и воспитания. Материалы Программы предназначены педагогам ДОО, педагогам ДЮСШ, родителям детей 4-7 лет.

УДК 373.24

ББК 74.500.055.4,3

© Филиппова О.В., Ейбоженко В.Ю., 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	4
Цель и задачи.....	10
Основные формы реализации.....	11
Ресурсное обеспечение программы.....	12
Ожидаемые результаты реализации Программы.....	13
Календарно-тематический план реализации программы.....	14
Содержание календарно-тематического плана программы.....	18
Методические материалы к программе.....	33
Список используемой литературы.....	62

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Деятельность родительской гостиной «Дружная команда» регулируют следующие нормативно-правовые и методические документы:

1.Федеральный закон от 12.06.2024 № 139-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и статью 84 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации».

2.Федеральный закон от 12.06.2024 № 139-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и статью 84 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» URL: <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202406120014> (дата обращения: 21.05.2024).

3.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

4.Приказ Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования».

6.Приказ Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212280044> (дата обращения: 21.05.2024).

7.Распоряжение от 18 июня 2021 года № 147-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Краснодарском крае на период до 2030 года».

Работа с родителями в дошкольной образовательной организации (далее ДОО) имеет системный характер и направлена на просвещение, профилактику, поддержку интересов родителей (законных представителей) детей раннего и

дошкольного возраста. Взаимодействие ДОО с семьями в соответствии с ФОП ДО решает задачи просвещения в вопросах обучения, воспитания, развития и коррекции детей. Для достижения поставленных задач в ДОО разработана система просветительской работы, сочетающая различные формы взаимодействия, направления работы, условия реализации.

Работа с родителями в дошкольной образовательной имеет системный характер и направлена на просвещение, профилактику, поддержку интересов родителей детей раннего и дошкольного возраста. Взаимодействие ДОО с семьями решает задачи просвещения в вопросах обучения, воспитания, развития и коррекции детей. В дошкольном периоде развитие ребенка происходит под значительным влиянием представлений и целей родителей.

Большинство родителей выделяют приоритетом в развитии детей – физическое и оздоровительное направление, но редко учитывают особенности развития ребенка при выборе вида деятельности и направления физического развития, основываясь только на личных субъективных критериях. Не многие родители обращаются к специалистам за консультацией в вопросах определения склонностей ребенка, и получением необходимых знаний об особенностях развития физкультурных способностей в раннем возрасте (в аспекте выбора вида двигательной деятельности с учетом предрасположенности и индивидуальных особенностей).

Выбор вида спорта для ребенка без учета его физиологических, физических и психологических особенностей часто приводит к угасанию мотивации со стороны ребенка к занятиям спортом, частой смене спортивных направлений, что наносит и физический, и психологический вред ребенку.

Возникает необходимость проведения просветительской работы с родителями, в ходе которой психологи, инструкторы по физической культуре, воспитатели смогут повысить компетентность родителей и сохранить мотивацию ребенка к занятиям спортом, достижению результатов.

Одна из эффективных форм психолого-педагогического сопровождения

родителей – организация в ДООУ родительской гостиной «Дружная команда».

Критериями эффективной просветительской работы являются осознанность и осведомленность о потребностях, лежащих в основе выборов приоритетов в занятиях спортом, стойкость, определённая различных способов удовлетворения потребностей родителей с учетом особенностей и возможностей детей.

Среди основных направлений деятельности родительской гостиной «Дружная команда» – пропаганда ЗОЖ, повышение компетентности родителей в вопросах физического развития детей дошкольного возраста.

Родительская гостиная позволит создать атмосферу общности интересов семьи и ДООУ, оказание практической помощи семье в снятии затруднений в детско-родительских отношениях, формирование партнерских отношений с семьями воспитанников, укрепление авторитета семьи и педагога будут способствовать активизации и обогащению воспитательных умений родителей, сознанию и реализации ими в полном объеме родительских функций, направленных на понимание потребностей ребенка.

Семья является важнейшей сферой, определяющей развитие личности ребенка в дошкольные годы. Современная образовательная ситуация открывает новые возможности сотрудничества педагогов и родителей на принципах равенства, партнерства, равнозначности. Взаимодействие педагогов и родителей определяется главной и общей целью – воспитание здорового ребенка, развитие личности в целом. Этой цели подчинена вся работа, проводимая в дошкольном учреждении с семьей.

Семья и дошкольное учреждение – два наиболее важных института социализации дошкольников. Несмотря на различные воспитательные функции, для развития ребенка необходимо взаимодействие семьи и детского сада. В дошкольном учреждении ребенок получает всестороннее образование, приобретает умение взаимодействовать с другими детьми и взрослыми, проявляет собственную активность. Основная особенность семейного воспитания –

эмоциональный микроклимат семьи, благодаря которому у ребенка формируется отношение к себе, определяется чувство самоценности, появляются ценностные ориентации и мировоззрение. По большому счету, ответственность за воспитание ребенка несет семья, а дошкольное учреждение призвано помочь, поддержать, направить и дополнить воспитательную деятельность родителей.

Деятельность родительской гостиной осуществляется в соответствии с годовым планом работы. Встречи проходят 1 раз в месяц на добровольной основе. Участники имеют право давать рекомендации, выступать с предложениями. Непосредственное руководство родительской гостиной осуществляет заведующий ДООУ. Заместитель заведующего по воспитательной работе ведет планирование и учет деятельности родительской гостиной с учетом индивидуальных и групповых запросов родителей воспитанников ДООУ, а также в соответствии с современными методическими требованиями.

Функционирование родительской гостиной осуществляют специалисты ДООУ: заместитель заведующего по воспитательной работе, педагог-психолог, инструкторы по физкультуре, а также воспитатели учреждения под руководством заведующего. Заседания родительской гостиной представляют собой родительские встречи в различных формах: занятия, игровые тренинги, досуговые и спортивные мероприятия и др. Тематика заседаний определяется реальными запросами и потребностями родителей. Участниками родительской гостиной являются: родители.

Работа подразделяется на диагностический этап, основной и заключительный этап. Цель диагностического этапа – диагностика уровня компетентности родителей в вопросах физического развития детей. Цель основного этапа – организация и проведение совместных просветительских мероприятий с родителями. И на заключительном этапе проводится анализ работы, подводятся итоги.

Просвещение родителей будет направлено на преодоление диффузности интересов родителей (принятие ответственности за выбор с учетом особенностей

ребенка), снижение значимости условий среды и повышение значимости предрасположенности ребенка к определенному виду спорта, изменение содержания деятельности и осознанности родителей при изучении психологических и физиологических особенностей ребенка.

Программа предусматривает реализацию принципов в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта:

- поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства, как важного этапа в общем развитии человека, самоценность детства – понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребёнком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду;

- лично-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых и детей;

- уважение личности ребёнка;

- реализация Программы дошкольного образования в формах специфических для детей дошкольного возраста.

Принципы просветительской работы с родителями дошкольников в условиях ДОО:

Индивидуальный подход к каждой семье. Все семьи отличаются друг от друга. Эти различия зависят от многих факторов: родительской и человеческой культуры, традиций семьи, социального положения, особенностей здоровья членов семьи, ее состава, жилищных условий, образовательного ценза, внутрисемейных отношений, наличия животных в семье, предпочитаемого вида отдыха и многого другого. Педагог ДОО при организации взаимодействия учитывает особенности семьи для достижения эффективности общения.

Сотрудничество, а не наставничество. Современные мамы и папы в большинстве своем люди грамотные, осведомленные и, конечно, хорошо знающие, как им надо воспитывать своих собственных детей. Поэтому позиция

наставления и простой пропаганды педагогических знаний сегодня вряд ли принесет положительные результаты. Гораздо эффективнее будут создание атмосферы взаимопомощи и поддержки семьи в сложных педагогических ситуациях, демонстрация заинтересованности коллектива ДОО разобраться в проблемах семьи и искреннее желание помочь.

Доброжелательный стиль общения педагогов с родителями. Позитивный настрой на общение является тем самым прочным фундаментом, на котором строится вся работа педагогов ДОО с родителями. В общении педагога с родителями неуместны категоричность, требовательный тон. Педагог общается с родителями ежедневно, и именно от него зависит, каким будет отношение семьи к детскому саду в целом.

Динамичность. Детский сад сегодня должен находиться в режиме развития, а не функционирования, представлять собой мобильную систему, быстро реагировать на изменения социального состава родителей, их образовательные потребности и воспитательные запросы. В зависимости от этого должны меняться формы и направления работы ДОО с семьей.

Профессионализм – ответственное отношение к выполнению трудовых действий, тщательная подготовка, повышение профессионального мастерства при работе с родителями.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Цель родительской гостиной - просвещение родителей в вопросах раннего физического развития детей возраста 4-7 лет.

Основные задачи родительской гостиной:

1. Взаимодействие на основе сотрудничества родителей - детей - педагогов - специалистов.
2. Повышение компетентности родителей в вопросах физического развития детей.
3. Пропаганда ЗОЖ.
4. Приобщение родителей к участию в жизни ДООУ через поиск и внедрение наиболее эффективных форм сотрудничества.
5. Создание условий для реализации собственных идей, способствующих проявлению творчества, полноценного общения (обмен мнениями, опытом семейного воспитания).
6. Оптимизация детско - родительских отношений.

ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Родительская гостиная предусматривает разнообразные формы работы, направленные на просвещение родителей в области физического развития детей.

Основные формы работы:

1. Семинары-практикумы:

- тематические семинары по актуальным вопросам физического воспитания дошкольников;
- практические занятия с демонстрацией упражнений и игровых элементов.

2. Мастер-классы:

- презентации;
- организации мастер-классов специалистами по физической культуре.

3. Консультации:

- методические;
- психологические.

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Материально-технические ресурсы:

- дополнительное помещение (методический кабинет, спортивный и музыкальный залы);
- спортивно-игровое оборудование для проведения мастер-классов, практикумов;
- спортивная игровая площадка на территории ДОО.

Кадровые ресурсы:

- воспитатели;
- инструкторы по физической культуре;
- педагог-психолог;
- медицинский персонал;
- спортивный тренер.

Информационные ресурсы:

- интерактивный кабинет;
- аудио аппаратура;
- необходимая офисная техника.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты освоения программы родительской гостиной «Дружная команда»:

- повышение профессиональной компетентности родителей детей 4-7 лет в аспекте физического развития;
- повышение качества физкультурного образования в семье;
- повышение качества системы просветительской работы в ДОО;
- увеличение количества родителей, принимающих активное участие в физическом развитии детей;
- осознание родителями собственного воспитательного опыта;
- установление партнерских отношений ДОО и семьи, повышение активности родителей в педагогическом процессе ДОО.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН РАБОТЫ РОДИТЕЛЬСКОЙ ГОСТИНОЙ «ДРУЖНАЯ КОМАНДА»

№	Тема	Форма работы	Сроки	Часы	Ответственный
1.	Мониторинг компетентности родителей в вопросах раннего физического развития детей	Тестирование	сентябрь	1	старший воспитатель, педагог-психолог
2.	Презентация физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ	Консультация	сентябрь	1	старший воспитатель, педагог-психолог
3.	Оформление стенда рисунков детей и родителей «Мы за здоровый образ жизни!»	Практикум	сентябрь	1	воспитатели, инструкторы по ФК
4.	Здоровый образ жизни семьи – залог успешного воспитания здорового ребёнка	Круглый стол	октябрь	2	старший воспитатель, инструкторы по ФК

5.	Сотрудничество семьи и детского сада в приобщении детей к здоровому образу жизни	Семинар	октябрь	1	старший воспитатель, инструкторы по ФК
6.	Нетрадиционные формы физического воспитания детей «В гостях у сказки»	Практикум	ноябрь	1	старший воспитатель, музыкальный руководитель
7.	Использование методов мышечного расслабления и саморегуляции	Консультация	ноябрь	1	педагог-психолог
8.	Здоровые ножки	Двигательный игротренинг	декабрь	1	инструкторы по ФК
9.	Выставка материала, подготовленного в домашних условиях для профилактики плоскостопия у детей	Стендовая работа	декабрь	1	старший воспитатель, инструкторы по ФК
10.	Профилактика плоскостопия	консультация врача	декабрь	1	старший воспитатель, инструкторы по ФК

11.	Все о зимних спортивных играх и упражнениях	Консультация тренера	январь	1	старший воспитатель, инструкторы по ФК
12.	Организация досуга Малые олимпийские игры «Мама, папа, я – спортивная семья»	Практикум	январь	1	старший воспитатель, инструкторы по ФК
13.	Организация спортивного досуга на свежем воздухе «Зима для ловких, сильных, смелых!»	Практикум	январь	1	старший воспитатель, инструкторы по ФК
14.	Спортивное развлечение «Мы с папой - солдаты»	Практикум	февраль	1	старший воспитатель, инструкторы по ФК
15.	Любить спорт с малых лет	Консультация	февраль	1	старший воспитатель, инструкторы по ФК
16.	Школа для глаз	Практикум	март	1	инструкторы по ФК
17.	«Формирование правильной осанки»	Практикум	март	1	инструкторы по ФК
18.	Организация спортивного досуга «Вместе с мамой»	Мастер -класс	март	1	старший воспитатель, инструкторы по ФК

19.	Реализация системы закаливающих мероприятий в домашних условиях.	Консультация	апрель	1	старший воспитатель, инструкторы по ФК
20.	Секреты хорошего аппетита	Консультация	апрель	1	старший воспитатель, инструкторы по ФК
21.	Как использовать интерактивную карту навигатор	Практикум	май	1	старший воспитатель, педагог-психолог
22.	Как работать с ребенком по индивидуальному маршруту	Консультация	май	1	старший воспитатель, педагог-психолог
22.	Мониторинг компетентности родителей в вопросах раннего физического развития детей	Диагностика	май	1	старший воспитатель, педагог-психолог
Итого: 24 часа					

СОДЕРЖАНИЕ ПЛАН РАБОТЫ РОДИТЕЛЬСКОЙ ГОСТИНОЙ «ДРУЖНАЯ КОМАНДА»

1. Мониторинг компетентности родителей в вопросах раннего физического развития детей. - Проверка уровня знаний родителей относительно особенностей физического развития ребенка дошкольного возраста, обсуждение возможных проблем и рекомендации по поддержанию здоровья малыша дома.

Цель: Оценить знания родителей в области физического развития дошкольника.

Задачи:

- Определить уровень информированности родителей о методиках и принципах физической активности детей дошкольного возраста.
- Выявить пробелы в знаниях родителей относительно формирования физических качеств ребенка.
- Ознакомить родителей с результатами мониторинга и предложить рекомендации по улучшению физического воспитания дома.

Структура:

1. Приветствие и вступительное слово воспитателя.
2. Анкетирование родителей по вопросам физического развития детей.
3. Обработка результатов анкетирования и обсуждение выявленных проблем.
4. Рекомендации родителям по организации домашней среды для физического развития ребенка.
5. Заключительная часть и ответы на вопросы родителей.

2. Презентация физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ.-Родители знакомятся с методами организации физической активности дошкольника в садике: спортивные мероприятия, прогулки, гимнастику, плавание, игровые тренировки.

Цель: Представить родителям организацию физкультурно-оздоровительных мероприятий в детском саду.

Задачи:

- Показать родителям важность регулярных занятий спортом и здоровым образом жизни.
- Продемонстрировать разнообразие форм физкультурно-оздоровительной работы в учреждении.
- Информировать родителей о возможности участия в совместных мероприятиях.

Структура:

1. Приветственное слово заведующей и воспитателей.
2. Демонстрация фотографий и видеороликов с занятий и праздников.
3. Рассказ о видах спорта и формах оздоровления, применяемых в группе.
4. Раздача буклетов и памяток с рекомендациями по поддержанию здоровья ребенка.
5. Вопросы и обратная связь от родителей.

3. Оформление стенда рисунков детей и родителей «Мы за здоровый образ жизни!» - Совместное творчество родителей и детей, посвященное пропаганде спорта и здорового образа жизни, развитие творческого потенциала малышей.

Цель: Повышение интереса семей к здоровому образу жизни через совместную творческую деятельность.

Задачи:

- Создать атмосферу сотрудничества между родителями и детьми.
- Формировать представление о важности здорового образа жизни.
- Украсить пространство садика тематическими рисунками.

Структура:

1. Подготовительный этап: подбор материалов, проведение инструктажа.

2. Совместное творчество детей и родителей в классе.
3. Подготовка выставки и оформление стендов.
4. Открытие выставки и награждение лучших работ.

4.3 Здоровый образ жизни семьи – залог успешного воспитания здорового ребёнка. - Обсуждение важности активного отдыха всей семьей, правильного питания, прогулок на природе, формирования здоровых привычек у ребенка.

Цель: Способствовать формированию понимания ценности здорового образа жизни среди родителей и их детей.

Задачи:

- Повышать осведомленность родителей о роли питания, режима дня и физической активности в укреплении здоровья детей.
- Предоставить практические советы по созданию условий для активного отдыха всей семьей.
- Стимулировать активное участие родителей в формировании здоровых привычек у детей.

Структура:

1. Вступительное слово педагога о значимости семейного подхода к здоровью.
2. Мини-презентация о составляющих здорового образа жизни.
3. Практическое занятие: разработка семейных планов активных досугов.
4. Обратная связь и рекомендации родителям.

№5 Сотрудничество семьи и детского сада в приобщении детей к здоровому образу жизни.- Поддержка родителями воспитательной программы сада, совместные проекты и мероприятия направленные на укрепление здоровья детей.

Цель: Установить партнерские отношения между семьями и образовательным учреждением в целях укрепления здоровья воспитанников.

Задачи:

- Заинтересовать родителей активностью своего ребенка вне садика.
- Организовать взаимодействие педагогов и родителей для совместного планирования оздоровительных мероприятий.

- Включить родителей в процесс воспитания здоровой привычки у детей.

Структура:

1. Беседа о совместной работе по укреплению здоровья детей.
2. Выступление медицинских работников и инструкторов по физической культуре.
3. Обмен мнениями и предложение идей для дальнейшего сотрудничества.
4. Итоговая консультация и заключение договора о сотрудничестве.

№6 Нетрадиционные формы физического воспитания детей «В гостях у сказки».- Использование сказочных сюжетов и игровых форм для привлечения интереса ребенка к физическим нагрузкам, развитие воображения и мотивации к спорту.

Цель: Повышение мотивации детей к занятию физическими упражнениями посредством игровых подходов.

Задачи:

- Предложить альтернативные методы привлечения внимания малышей к спорту.
- Раскрыть потенциал сказочных сюжетов для тренировки координации движений и силы мышц.
- Провести веселые спортивные соревнования для ребят вместе с родителями.

Структура:

1. Сказочное путешествие с участием персонажей детских книг.
2. Физкультминутки и игровые задания на развитие основных физических качеств.
3. Соревнования команд в рамках сюжета сказки.

4. Награждение победителей и поощрение всех участников.

№7 Использование методов мышечного расслабления и саморегуляции.-

Практическое занятие по освоению техник релаксации, дыхательные упражнения, аутотренинг для снятия стресса и улучшения общего самочувствия ребенка.

Цель: Овладеть методами снятия стресса и напряжения у детей средствами релаксации.

Задачи:

- Познакомить родителей с эффективными способами успокоения и восстановления сил ребенка.
- Научиться применять дыхательные техники и визуализацию для улучшения эмоционального состояния малыша.
- Передать опыт психологического комфорта ребенку.

Структура:

1. Краткий рассказ о влиянии стрессов на здоровье ребенка.
2. Мастер-класс по освоению дыхательных упражнений и техник мышечной релаксации.
3. Советы по адаптации методик дома и их регулярному применению.

№8 Здоровые ножки – двигательный игротренинг.- Игровые задания и упражнения для укрепления мышц ног, профилактики нарушений стопы, формирование привычки правильно ходить и бегать.

Цель: Создание условий для правильного формирования стопы у детей.

Задачи:

- Развитие подвижности суставов ног и укрепление мышц стоп.
- Освоение игровой гимнастики для предотвращения плоскостопия.
- Привлечь внимание родителей к профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Структура:

1. Информационная часть: почему важна профилактика плоскостопия.
2. Игровой тренинг с упражнениями на координацию и балансировку.
3. Рекомендации родителям по домашнему выполнению упражнений.

№9 Выставка материала, приготовленного в домашних условиях для профилактики плоскостопия у детей.- Представление родителям разных видов домашнего оборудования и упражнений для коррекции стоп, изготовление своими руками массажных ковриков, дорожек и игрушек.

Цель: Расширять представления родителей о средствах профилактики плоскостопия.

Задачи:

- Проинформировать родителей о возможных способах изготовления приспособлений самостоятельно.
- Продемонстрировать экспонаты домашней профилактической продукции.
- Мотивировать семьи активно заниматься профилактикой плоскостопия своими силами.

Структура:

1. Организационное собрание и объявление конкурса.
2. Подготовка экспозиции: сбор и размещение изделий родителей.
3. Просмотр и обсуждение представленных образцов.
4. Выбор победителя и вручение призов.

№10 Профилактика плоскостопия.- Ознакомление родителей с основными правилами ухода за ногами ребенка, подбор обуви, полезные советы по профилактике деформаций стопы.

Цель: Ознакомить родителей с основными мерами профилактики плоскостопия у детей.

Задачи:

- Объяснить значение своевременной диагностики и лечения плоскостопия.

- Рекомендовать эффективные способы поддержания здоровья стоп у детей.
- Направить внимание родителей на правильную обувь и ортопедические средства.

Структура:

1. Теоретический материал о причинах возникновения плоскостопия.
2. Консультация врача-ортопеда о мерах профилактики.
3. Рассмотрение примеров обуви и приспособлений для коррекции нарушений.

№11 Все о зимних спортивных играх и упражнениях.- Организация зимней спортивной активности: катание на санях, лыжах, коньках, подвижные игры на улице, защита от переохлаждения.

Цель: Популяризировать зимние виды спорта и активные прогулки зимой.

Задачи:

- Привлечь внимание родителей к зимним видам спорта.
- Научить родителей организовывать увлекательное зимнее времяпровождение для всей семьи.
- Увеличить интерес детей к физическим нагрузкам в зимний период.

Структура:

1. Информация о пользе зимних видов спорта для здоровья.
2. Демонстрация игровых комплексов и спортивных площадок.
3. Планирование зимней спортивной программы с привлечением родителей.

№12 Организация досуга Малые олимпийские игры «Мама, папа, я – спортивная семья».- Семейные соревнования, организованные совместно педагогами и родителями, включающие эстафеты, конкурсы, весёлые старты.

Цель: Сплотить семью и детский коллектив путем совместных спортивных соревнований.

Задачи:

- Организовать яркие и запоминающиеся семейные состязания.
- Пропагандировать активный отдых и стремление к достижению спортивных успехов.
- Поддержать идею гармоничного сочетания спорта и творчества.

Структура:

1. Торжественное открытие Олимпиады с приветственным словом организаторов.
2. Спортивные эстафеты и конкурсы с участием детей и родителей.
3. Творческие выступления и награды победителям.

№13 Организация спортивного досуга на свежем воздухе «Зима для ловких, сильных, смелых!».- Проведение активных игр и соревнований зимой на открытом воздухе, развивающих выносливость, силу и координацию движений.

Цель: Повысить физическую активность детей и взрослых на свежем воздухе зимой.

Задачи:

- Пробудить желание заниматься зимними видами спорта.
- Объединить усилия родителей и педагогов в деле укрепления здоровья детей.
- Создать позитивную мотивацию для занятий спортом круглый год.

Структура:

1. Подготовительные мероприятия: выбор площадки, оборудование инвентаря.
2. Активные соревнования и игры на снегу.
3. Награждение и поздравления участников.

№14 Спортивное развлечение «Мы с папой – солдаты».- Спортивные соревнования и эстафетные забавы, проводящиеся вместе с папами, имитирующие военные учения, укрепление духа товарищества.

Цель: Воспитать уважение к защитникам Отечества и развивать физические качества мальчиков.

Задачи:

- Укрепить взаимоотношения отцов и сыновей через совместное мероприятие.
- Улучшить физическое состояние детей и познакомить их с основами военной службы.
- Сформировать уважительное отношение к труду военнослужащих.

Структура:

1. Тематическое вступление и демонстрация элементов военного дела.
2. Командные соревнования с элементами военных дисциплин.
3. Подведение итогов и награждение участников.

№15 Любить спорт с малых лет.- Рассказ о пользе регулярных физических нагрузок, знакомство с играми и видами спорта, подходящими для дошкольников, мотивация к активному отдыху.

Цель: Фундаментально заинтересовать маленьких детей спортом.

Задачи:

- Образовать родителей в области детской физиологии и особенностей спортивных нагрузок.
- Помочь семьям выбрать подходящие виды спорта для ребенка.
- Побуждать детей регулярно посещать секции и клубы.

Структура:

1. Лекция о возрасте начала занятий различными видами спорта.
2. Презентация интересных секций и клубов в районе проживания.
3. Семейные консультации по выбору подходящего вида спорта.

№16 Школа для глаз.- Методики профилактического сохранения зрения, гимнастика для глаз, рекомендации по снижению нагрузки на глаза у детей.

Цель: Предупреждение зрительного утомления и сохранение зрения у детей.

Задачи:

- Ознакомить родителей с простыми приемами гимнастики для глаз.
- Обсудить влияние гаджетов и телевизора на зрение детей.
- Научить эффективным упражнениям для сохранения остроты зрения.

Структура:

1. Мини-доклад о возрастных особенностях зрения дошкольников.
2. Практическое обучение простым упражнениям для глаз.
3. Рекомендации по контролю времени нахождения перед экраном.

№17 Формирование правильной осанки.- Упражнения и методики поддержания здоровой спины, профилактика искривлений позвоночника, организация рабочего места ребенка.

Цель: Формируем понимание родителями важности правильного положения тела и спины у детей.

Задачи:

- Учить родителей наблюдать за положением позвоночника ребенка.
- Рассказать о профилактических мерах против нарушения осанки.
- Ознакомить с техникой выполнения простых упражнений для исправления осанки.

Структура:

1. Вводная лекция о последствиях неправильной осанки.
2. Мастер-класс по диагностике и устранению дефектов осанки.
3. Домашнее задание для регулярного контроля позы ребенка.

№18 Организация спортивного досуга «Вместе с мамой».- Разработка и проведение совместных спортивных развлечений и конкурсов, где мамы активно участвуют в соревнованиях и состязаниях с детьми. Укрепляется связь матери и

ребенка, стимулируются физические способности и радость совместного времяпровождения.

Цель: Привлекать мам к активным действиям вместе с ребенком.

Задачи:

- Воодушевить матерей проводить больше времени с детьми в движении.
- Узнать новые приемы вовлечения детей в двигательную активность.
- Создать условия для полноценного физического развития ребенка.

Структура:

1. Постановка задачи и введение в тему.
2. Примеры игрового оборудования и приемов семейной зарядки.
3. Совместные развлечения мамы и ребенка на площадке.

№19 Реализация системы закаливающих мероприятий в домашних условиях.- Информационная встреча, на которой родители узнают о методиках постепенного повышения иммунитета ребенка путем воздушных ванн, водных процедур, сбалансированного режима сна и бодрствования, прогулок на свежем воздухе. Обучение правильным приемам закаливания в повседневной жизни.

Цель: Повышение уровня иммунитета детей благодаря закаливанию.

Задачи:

- Изучение принципов и этапов постепенного привыкания организма к холоду.

- Показать действенные методики закаливания дома.
- Привлечь родителей к внедрению полезных процедур.

Структура:

1. Семинар-встреча по основам домашнего закаливания.
2. Консультации медицинского специалиста.
3. Задания для самостоятельного освоения рекомендаций.

№20 Секреты хорошего аппетита.- Встреча посвящена вопросам улучшения аппетита у детей: оптимальная частота приемов пищи, разнообразие рациона, учет вкусовых предпочтений, грамотная подготовка блюд, комфортная обстановка во время еды. Рассматриваются психологические причины плохого аппетита и пути решения проблемы.

Цель: Помогать детям получать удовольствие от еды и формировать правильные пищевые привычки.

Задачи:

- Изменить восприятие пищи ребенком, прививая любовь к полезным блюдам.

- Предоставить полезные рецепты вкусных блюд для дошкольников.

- Помочь разобраться в проблемах плохого аппетита.

Структура:

1. Определение факторов, снижающих аппетит у детей.

2. Кулинарный мастер-класс по приготовлению привлекательных блюд.

3. Диалог о питании и формирование здоровых пищевых предпочтений.

Занятие №21: Как использовать интерактивную карту-навигатор.-

Практический мастер-класс по работе с мобильными приложениями и онлайн-картами для планирования пеших маршрутов, туристических походов и семейного отдыха на природе. Родители учатся грамотно подбирать трассы, оценивать расстояния и уровень сложности маршрута.

Цель:

Научить родителей пользоваться интерактивной картой-навигатором для оптимизации маршрутов прогулок и повышения эффективности ежедневных тренировок с ребёнком.

Задачи:

- Показать преимущества интерактивных карт и навигаторов для выбора оптимальных мест и путей передвижения.

- Продemonстрировать использование приложений и сервисов картографических сервисов.

- Вооружить родителей знаниями и инструментами для составления индивидуальных маршрутов занятий спортом и прогулок.

Структура занятия:

1. Вступительное слово ведущего: важность грамотного планирования маршрутов и влияния окружающей среды на здоровье.

2. Обзор популярных картографических сервисов и мобильных приложений.

3. Практическое занятие: пошагово показываем, как создать оптимальный спортивный маршрут, включая прогулочные маршруты и места занятий спортом рядом с домом.

4. Отвечаем на вопросы родителей и даём индивидуальные рекомендации по настройке маршрута исходя из потребностей конкретного ребёнка.

5. Завершаем встречу подведением итогов и благодарим за активное участие.

Занятие №22: Как работать с ребёнком по индивидуальному спортивному маршруту.- Подготовка индивидуальных планов тренировочного процесса для конкретного ребенка, учитывая особенности его организма, цели и желания. Определение оптимального комплекса упражнений, график занятий, выбор подходящего вида спорта и тренера.

Цель:

Познакомить родителей с принципами построения индивидуального спортивного маршрута для ребёнка и научить правильно планировать тренировочный процесс.

Задачи:

- Объяснить важность персонализированного подхода к физической подготовке ребёнка.

- Показать, как учитывать возрастные особенности и физические способности ребёнка при составлении маршрута.

- Познакомить с современными технологиями и приложениями для отслеживания прогресса и мотивации ребёнка.

Структура занятия:

1. Приветствие и введение в тему занятия.

2. Теория: понятие индивидуального спортивного маршрута, факторы, влияющие на его составление (возраст, физическая подготовка, наличие противопоказаний).

3. Практическое занятие: разбор реальных ситуаций и построение оптимального маршрута для разных возрастов и уровней подготовленности.

4. Родителей знакомят с мобильными приложениями и гаджетами для учёта достижений и мотивации ребёнка.

5. Заключение: обобщение пройденного материала, вопросы и ответы.

Занятие №23: Мониторинг компетентности родителей в вопросах раннего физического развития детей.- Диагностика родительских компетенций в области понимания принципов физического развития дошкольников, проверка знания методик воспитания физически крепкого ребенка, выявление пробелов и разработка дальнейших путей совершенствования.

Цель:

Провести диагностику уровня осведомлённости родителей о раннем физическом развитии детей и определить направления дальнейшей образовательной работы.

Задачи:

- Оценить знания родителей о базовых аспектах физического развития ребёнка дошкольного возраста.

- Выделить слабые стороны и разработать дальнейшие образовательные мероприятия.

- Повысить заинтересованность родителей в участии в образовательных программах по развитию ребёнка.

Структура занятия:

1. Приветствие и вступительное слово о важности родительской компетенции в сфере физического развития.

2. Анкетирование родителей по ключевым вопросам физического развития дошкольников.

3. Групповое обсуждение наиболее сложных и непонятных тем, возникших при заполнении анкеты.

4. Подведение итогов исследования и презентация дальнейших шагов образовательного процесса.

5. Обратная связь и ответы на вопросы родителей.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

ТЕСТИРОВАНИЕ

Мониторинг компетентности родителей в вопросах раннего физического развития детей

Мониторинг компетентности родителей в вопросах раннего физического развития детей представляет собой систему оценки уровня информированности и практических навыков взрослых относительно здоровья, двигательной активности и физической подготовки малышей первых лет жизни. Его проведение направлено на выявление пробелов в знаниях родителей и формирование стратегии улучшения условий воспитания ребенка, обеспечивающих оптимальное физическое развитие.

Цели мониторинга

- Оценка уровня компетенции: Определение объема базовых знаний и понимания родителями важности физических упражнений, здорового образа жизни и профилактики заболеваний у маленьких детей.
- Формирование рекомендаций: Предоставление родителям конкретных советов и методик, способствующих физическому развитию малыша, основанных на результатах анализа.
- Повышение ответственности: Подчеркивание роли семьи в формировании здоровых привычек и поддержании активного образа жизни ребёнка.
- Предупреждение рисков: Раннее обнаружение возможных отклонений в физическом развитии ребенка, профилактика нарушений осанки, плоскостопия и других проблем со здоровьем.

Основные компоненты мониторинга включают:

1. Анкетирование:

Родителям предлагается заполнить анкету, включающую вопросы о знании принципов правильного питания, организации режима дня, видов спортивных занятий, подходящей возрасту физической нагрузки и основных показателях нормального физического развития ребёнка.

2. Обучение и консультирование:

Родители получают консультации специалистов по вопросам организации досуга, выбору спортивных секций, занятиям гимнастикой, плаванием и другим видам спорта, доступным детям младшего возраста.

3. Организация консультационного пространства:

Проведение тематических семинаров, мастер-классов, встреч и лекций для родителей, посвященных актуальным аспектам формирования детского организма и укрепления иммунитета.

4. Анализ результатов:

Полученные данные обрабатываются специалистами (медицинскими работниками, педагогами и психологами), составляется отчет о выявленных проблемах и предлагаются пути решения.

Таким образом, система мониторинга служит важным инструментом, позволяющим своевременно определить уровень готовности родителей к эффективному воспитанию физически развитого и здорового ребенка, обеспечить необходимые условия для полноценного роста и развития, предупредить возможные проблемы и повысить качество жизни всей семьи.

СЕМИНАРЫ

Семинар «Сотрудничество семьи и детского сада приобщении детей к здоровому образу жизни»

Семинар направлен на создание благоприятных условий для всестороннего развития дошкольника, воспитание культуры здоровья и осознанного отношения к своему организму. Семинар предназначен для педагогов дошкольного образования, родителей воспитанников детских садов и медицинских работников, занимающихся профилактикой заболеваний среди детей.

Цель мероприятия: Создание условий для эффективного сотрудничества семьи и образовательного учреждения в области оздоровления детей и формирования основ здорового образа жизни (ЗОЖ).

Задачи семинара:

1. Обсудить современные подходы к формированию ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста.
2. Определить роль педагогического коллектива и семьи в обеспечении необходимых условий для поддержания здоровья детей.
3. Повысить мотивацию родителей и педагогов к совместной работе над укреплением здоровья детей.
4. Ознакомить участников с передовыми методиками и технологиями сохранения и укрепления здоровья детей.
5. Способствовать созданию партнерских взаимоотношений между семьей и образовательным учреждением в целях повышения качества ухода за детьми.

Участники семинара: Педагоги дошкольных образовательных учреждений, медицинские работники, родители детей, представители органов управления образованием и здравоохранения.

Планируемые результаты: Участники получают знания и практические инструменты для внедрения эффективных методов профилактики заболеваний, усиления мотивации детей к активным формам отдыха и спортивным занятиям, повысится осознание значимости систематического контроля состояния здоровья ребенка в семье и детском саду.

Программа семинара:

День первый

Утро:

1. Приветствие участников и вступительное слово организаторов (30 минут)

2. Теоретический блок: Современные концепции воспитания ЗОЖ у дошкольников (1 час):

- История вопроса и эволюция подходов к сохранению здоровья детей.
- Значение комплексного подхода к здоровью ребенка.

-Формирование положительной мотивации к физическим упражнениям и соблюдению гигиенических норм.

Полдень:

3. Практическое занятие: Физкультурно-оздоровительные технологии в условиях ДОУ (1 час 30 мин):

- Демонстрация и обсуждение примеров комплекса утренней зарядки, прогулок на свежем воздухе, закаливания.

- Разбор ошибок в проведении мероприятий по укреплению здоровья.

4. Кофе-брейк (30 минут)

Вторая половина дня:

5. Круглый стол: Роль семьи в профилактике болезней и развитии здоровых привычек (1 час):

- Организация домашнего распорядка дня.
- Правильное питание и основы рационального меню.
- Осознанное отношение к заболеваниям и прививкам.

6. Работа в группах: Создание проектов совместных мероприятий по пропаганде ЗОЖ (1 час):

- Совместное проектирование развивающих праздников, спортивных соревнований, игровых площадок.

День второй

Утро:

7. Консультации специалистов-медиков (1 час):

- Выявление факторов риска ухудшения здоровья детей и меры их предупреждения.

- Диагностика ранних признаков нарушения осанки, зрения, ожирения и гиперактивности.

8. Мастер-класс: Технологии психологической поддержки детей и их семей (1 час):

- Методы релаксации и снятия стресса у детей.

- Эмоциональная поддержка детей с особыми потребностями.

Полдень:

9. Презентация семейных практик: опыт успешного воспитания здоровой личности (1 час):

- Выступления успешных семей, добившихся высоких показателей здоровья своего ребенка.

- Анализ опыта семейного воспитания и распространение лучших практик.

10. Финальная дискуссия и подведение итогов (1 час):

- Закрепление ключевых идей и выводов.

- Оформление рекомендаций участникам для дальнейшей работы.

11. Завершение семинара и вручение сертификатов (30 минут)

ПРАКТИКУМЫ

«Нетрадиционные формы физического воспитания детей «В гостях у сказки»

Практикум для родителей детей в детском саду на тему «Нетрадиционные формы физического воспитания детей «В гостях у сказки» предполагает использование сказочных сюжетов и образов для привлечения интереса детей к занятиям спортом и двигательным играм. Данный подход развивает фантазию и воображение ребенка, стимулирует двигательную активность и укрепляет здоровье.

Цель практикума:

Показать родителям преимущества и возможности использования нестандартных форм физического воспитания, направленных на повышение интереса детей к физической культуре и укрепление их здоровья посредством погружения в мир сказок.

Целевые участники:

Родители детей старшей и подготовительной группы детского сада, педагоги дополнительного образования и специалисты по физической подготовке.

Продолжительность: Примерно 2 часа.

Место проведения: Спортивный зал или просторное помещение детского сада.

Материалы и оборудование:

- Игрушки и предметы, символизирующие персонажей сказок (шляпа волшебника, волшебная палочка, корона, игрушечная обувь и т.п.).
- Музыкальное сопровождение (песенки из мультфильмов и фильмов).
- Костюмы и маски героев сказок.
- Спортивные снаряды (мячики, скакалки, коврики и др.)

Ход практикума:

I этап. Подготовительная работа (15 минут)

- Приветственное слово ведущего, знакомство с участниками и постановка целей и задач.

- Представление содержания программы, объяснение специфики нетрадиционных форм физического воспитания.

II этап. Основная часть (90 минут)

1. Сказочный квест («Путешествие по заколдованному лесу»).

Цель: Стимулирование общей двигательной активности и интереса к игре.

Ход задания:

Дети вместе с героями сказки отправляются в путешествие по воображаемому лесу. Им предстоит преодолеть препятствия, спрятанные игрушки, пройти лабиринты и выполнить ряд заданий (бег, прыжки, ползание). Каждый участник получает задание от сказочного персонажа (Колобок, Красная Шапочка, Буратино и др.) и демонстрирует свою ловкость и смелость.

2. Танцевально-игровой тренинг («Волшебный танец с Колобком»).

Цель: Развитие чувства ритма, координации движений и умения двигаться в такт музыке.

Ход задания:

Под руководством ведущего дети выполняют танцевальные движения, подражая персонажам любимых сказок. Используется музыкальное сопровождение, подходящее к сюжету каждой игры (танец Красной Шапочки, марш солдат Гулливера и др.). Участникам рекомендуется надеть костюмы или маски персонажей.

3. Игры на координацию и внимательность («Спаси принцессу!»).

Цель: Улучшение внимания, быстроты реакции и зрительно-двигательных способностей.

Ход задания:

Ведущий рассказывает историю, в которой ребенок становится героем-спасителем, путешествующим по замку, спасающим принцессу от страшного дракона. Дети выполняют разнообразные физические упражнения, преодолевают полосы препятствий, бегают эстафеты, решают загадки и головоломки.

4. Мини-спектакли («Сказочные герои играют в спорт»).

Цель: Использование театральных элементов для вовлечения детей в активные спортивные игры.

Ход задания:

Группа делится на команды, каждая команда выбирает себе сказочного героя и разыгрывает небольшие спектакли на спортивную тематику. Например, группа играющих детей превращаются в зверей из леса, соревнуясь друг с другом в играх типа догонялок, прыжков и бега.

III этап. Итоговая рефлексия (15 минут)

- Обсуждение впечатлений участников от практикума.
- Ответы на вопросы родителей, представление ими своих наблюдений и предложений.
- Подведение итогов мероприятия, определение перспектив дальнейшего сотрудничества.

IV этап. Завершение (15 минут)

- Награждение активных участников памятными подарками и дипломами.
- Фотосессия на память о событии.
- Распространение материалов по итогам мероприятия (рекомендации по проведению аналогичных мероприятий дома).

«Спортивное развлечение «Мы с папой — солдаты»

Практикум для родителей и детей на тему «Спортивное развлечение «Мы с папой — солдаты» призван способствовать укреплению духа соревнования, развитию командного взаимодействия, повышению заинтересованности детей и родителей в занятиях спортом, а также популяризации ценностей патриотизма и мужества.

Цель практикума:

Создать атмосферу праздника, радости и сплоченности, продемонстрировать важность участия отца в физическом воспитании сына, укрепить семейные ценности и сформировать позитивное отношение к спорту и здоровым традициям.

Целевые участники: Отцы и сыновья, педагоги и сотрудники детского сада, гости мероприятия.

Продолжительность: Приблизительно 2 часа.

Место проведения: Физкультурный зал или открытое пространство, оборудованное необходимым инвентарем.

Материалы и оборудование:

- Военный реквизит (муляжи оружия, каски, ремни, ленты с орденами и медалями).
- Спортивный инвентарь (маты, мячи, барьеры, конусы, мишень, ракетки и прочее).
- Атрибуты награждения (грамоты, медали, сувениры, призы).
- Звукозаписи военных песен и гимн Российской армии.

Ход практикума:

I этап. Организационная подготовка (15 минут)

- Встреча гостей, приветствие ведущим и инструктаж по правилам поведения.

- Представление команд-участниц, выбор капитанов и название команд.

II этап. Открытие мероприятия (15 минут)

- Торжественный парад с демонстрацией военной техники (муляжей танков, самолетов и проч.).

- Исполнение гимна Российской армии.

- Рассказ ведущей о значении Дня защитника Отечества и традиций военного дела в нашей стране.

III этап. Соревнования (60 минут)

1. Эстафета «Воинская мудрость»

Команды выстраиваются в колонны, задача участников состоит в прохождении заданного маршрута, состоящего из преодоления полос препятствий (полоса преград, прохождение через тоннель, перепрыгивание через барьеры и прочие этапы).

2. Игра «Разведчик»

Участники надевают камуфляж и маскировочную сетку, прячутся за импровизированными укрытиями и ищут секретные пакеты с заданием. Победившая команда должна первой расшифровать зашифрованное послание.

3. Стрельба из «ружья»

Соревнование на меткость стрельбы: каждый участник получает определенное количество попыток поразить цель (мишень, прикрепленную к стене). Побеждает тот, кто больше попадет в центр мишени.

4. Переправа через реку

Каждая команда строится цепочкой, держась за руки, и перебирается через условную водную преграду (натянутый шнур). Тот, кто падает или теряет равновесие, выбывает из состязания.

5. Турнир отцов и сыновей

Конкурс пар «Отец + сын»: пары демонстрируют свое умение действовать совместно. Необходимо построить пирамиду из кубиков или пройти полосу препятствий синхронно.

IV этап. Итоговая часть (30 минут)

- Подсчет очков и объявление победителей.

- Награждение призерами грамотами, медалями и ценными подарками.
- Общий фотоснимок участников на память.

V этап. Рефлексия и обратная связь (15 минут)

- Обратная связь от участников мероприятия: обмен впечатлениями, пожелания и предложения по улучшению будущих мероприятий.
- Напоминание родителям о необходимости регулярных занятий спортом и поощрение желания поддерживать семейные традиции физической активности.

Этот праздник укрепляет дух единства и любви к родине, прививая детям уважение к истории своей страны и её защитникам.

«Школа для глаз»

Практикум для родителей детей в детском саду на тему «Школа для глаз» посвящен знакомству с методами профилактики зрительных расстройств у детей и обучению родителей простым и эффективным приемам тренировки глазных мышц. Эта программа направлена на снижение риска возникновения близорукости, дальнозоркости и астигматизма, позволяя ребенку сохранить хорошее зрение на долгие годы.

Цель практикума: Ознакомить родителей с основными правилами гигиены зрения, современными способами диагностики и лечения нарушений зрения, а также научить проводить эффективные упражнения для профилактики и восстановления зрения.

Целевые участники:

Родители детей старших возрастных групп детского сада, педагоги, медицинский персонал, офтальмологи.

Продолжительность: Примерно 2 часа.

Место проведения: Медицинский кабинет или специально оборудованная комната в детском саду.

Материалы и оборудование:

- Таблица для проверки остроты зрения.

- Набор оптических линз для демонстрации изменений зрения.
- Инструменты для визуализации и показа изображений глаза.
- Проектор и экран для презентации.
- Специальные тренажёры для тренировки глазных мышц.

Ход практикума:

I этап. Вступительная часть (15 минут)

Приветствие ведущего, введение в тему и цели встречи. Постановка задач мероприятия.

II этап. Информационно-теоретический блок (45 минут)

- Историко-физиологический экскурс в устройство человеческого глаза и механизмы функционирования зрительного аппарата.

- Причины появления дефектов зрения у детей, факторы риска, диагностика и лечение.

- Способы профилактики снижения остроты зрения: гигиена чтения, правильное освещение рабочего места, контроль за временем просмотра гаджетов и телевизора.

- Правила подбора очков и контактные линзы, советы по уходу за ними.

III этап. Практический блок (60 минут)

1. Самостоятельная проверка зрения:

Участники проверяют своё зрение самостоятельно или под контролем специалиста. Показатели фиксируются для последующего сравнения эффективности упражнений.

2. Гимнастика для глаз:

Проведение комплекса простых упражнений для расслабления и тонизирования глазных мышц. Каждое упражнение сопровождается пояснениями и демонстрируется преподавателем наглядно.

Примеры упражнений:

- Следите глазами за движущимся предметом слева направо и обратно.

- Медленно вращайте глазами по кругу сначала в одну сторону, потом в другую.

- Быстро моргайте веками в течение минуты.

- Выполняйте фиксацию взгляда на ближнем предмете, затем переключайтесь на дальний объект.

3. Методика пальминга:

Обучающая процедура массажа ладонями закрытых глаз, улучшающая кровообращение и снимающая напряжение.

4. Визометрия:

Проверка остроты зрения с использованием таблицы Сивцева-Головина, обучение технике самодиагностики.

5. Индивидуальная консультация врача-офтальмолога:

Каждый родитель получает консультацию специалиста по индивидуальным проблемам зрения ребенка и рекомендации по дальнейшему обследованию и лечению.

IV этап. Итоговая часть (15 минут)

- Подведение итогов практики, озвучивание успехов и достижений участников.

- Обмен мнениями и отзывами о мероприятии.

- Запись желающих продолжить занятия в группу регулярной поддержки зрения.

V этап. Завершение (15 минут)

Награждение наиболее активно участвующих и выдача рекомендованной литературы по охране зрения.

Фотографирование участников на память о проведенном мероприятии.

Программа практикума призвана стать первым шагом к сознательной заботе о глазах ребенка и взрослых членов семьи, подчеркнув необходимость регулярного наблюдения у офтальмолога и соблюдения профилактических мер для предотвращения заболеваний органа зрения.

Формирование правильной осанки

Практикум для родителей детей в детском саду на тему «Формирование правильной осанки» ставит целью привлечение внимания к проблеме нарушения осанки у современных детей и ознакомление родителей с простыми, доступными и эффективными средствами профилактики искривлений позвоночника.

Цель практикума: Помочь родителям освоить методы профилактики и исправления неправильной осанки у детей, объяснить значение формирования правильной позы тела, познакомить с техникой выполнения специальных упражнений и физическими нагрузками, полезными для растущего организма.

Целевые участники: Родители дошкольников средней и старшей возрастной группы, воспитатели и специалисты медицинского профиля, интересующиеся проблемами здоровья опорно-двигательного аппарата.

Продолжительность: Примерно 2 часа.

Место проведения: Специально оборудованный спортивный зал или медицинская комната детского сада.

Материалы и оборудование:

- Макет позвоночного столба человека.
- Медицинские приборы для измерения роста и веса ребенка.
- Карточки с изображением правильной и неправильной осанки.
- Тренажёр для вытяжения позвоночника.
- Коврик для йоги и фитболы.

Ход практикума:

I этап. Организационная часть (15 минут)

- Приветствие ведущего, введение в тему и цели встречи.
- Объяснение важности заботы о правильном положении спины и позвоночнике ребенка.

II этап. Теоретический блок (30 минут)

- Подробное разъяснение анатомии позвоночника и его строения.
- Особенности детской осанки и причины нарушений.
- Опасности неправильного положения тела (сколиоз, лордоз, кифоз).
- Рекомендации по организации удобного рабочего места и выбора мебели для учебы и отдыха.

III этап. Практический блок (60 минут)

1. Измерение роста и веса детей:

Демонстрируются приемы правильной фиксации туловища ребенка и измеряется рост, вес, окружность грудной клетки, определяется индекс массы тела.

2. Комплекс лечебной физкультуры:

Преподаватель показывает комплекс специальных упражнений, направленных на укрепление мышечного корсета и улучшение осанки.

Примеры упражнений:

- Исходное положение стоя, ноги на ширине плеч, выполнение наклонов вперед и назад.
- Стоя возле стены, прижимаясь спиной и затылком, удержание ровной линии корпуса.
- Выполнение мостиков и приседаний с опорой на стул или мяч.

3. Занятие йогой:

Освоение простейших асан, помогающих снять усталость, выровнять спину и развить чувство баланса.

4. Посещение кабинета массажиста:

Родителей приглашают ознакомиться с работой массажиста, показывающего технику выполнения легкого расслабляющего массажа спины и шеи.

IV этап. Итоговая часть (15 минут)

- Подведение итогов практической части.

- Ответы на вопросы родителей.
- Советы по ежедневному контролю осанки ребенка и раннему выявлению нарушений.

V этап. Завершение (15 минут)

Награждение участников сертификатами и памятным подарками.
Фотографирование на память о прошедшем занятии.

Подобный практикум оказывает положительное влияние на профилактику нарушений осанки у детей, привлекая внимание родителей к своевременному решению проблем, связанных с состоянием опорно-двигательного аппарата ребенка.

МАСТЕР-КЛАССЫ

«Вместе с мамой»

Мастер-класс в детском саду «Вместе с мамой» — это мероприятие, организуемое с целью совместного творчества детей и матерей, направленное на развитие творческих способностей, установление теплых доверительных отношений и укрепление связей между поколениями. Оно объединяет принципы образовательной деятельности и искусства, создавая комфортную творческую среду для проявления фантазии и креативности.

Цель мастер-класса:

Развитие творческого потенциала ребенка, содействие проявлению индивидуальных особенностей и стимуляция коммуникативных навыков через совместное творчество с матерью

Целевые участники: Детсадовцы младших и средних групп, их мамы, воспитатели и музыкальные руководители.

Продолжительность: Примерно 1,5 часа.

Место проведения: Музыкальный или игровой зал детского сада, оборудованный материалами для рисования, лепки, аппликации и изготовления поделок.

Материалы и оборудование:

- Краски, карандаши, фломастеры, кисти.
- Лист бумаги формата А3 или альбомные листы.
- Материал для моделинга (солёное тесто, пластилин).
- Цветная бумага, ножницы, клей, скотч.
- Декорации и костюмы для театрализации.

Структура мастер-класса:

I этап. Вводная часть (15 минут)

- Приветствие и приглашение участников занять рабочие места.
- Объяснение цели и порядка проведения мероприятия.
- Разогревающие игры на взаимодействие матери и ребенка.

II этап. Основной творческий блок (60 минут)

1. Творческое задание №1: Рисование

Участники выбирают понравившуюся картинку или идею и создают рисунок, выражая собственные впечатления и эмоции. Мама помогает ребенку подобрать цвета, наносить мазки кистью и завершать композицию.

2. Творческое задание №2: Лепка

Совместное изготовление фигурок животных, фруктов, цветов или предметов быта из соленого теста или пластилина. Ребенок создает форму, мама руководит процессом раскатывания материала и придания нужной толщины изделиям.

3. Творческое задание №3: Аппликация

Изготовление коллажа или открытки путем вырезания и наклеивания готовых деталей на лист бумаги. Мать участвует в подборе элементов, распределении композиций и нанесении клея.

4. Театрализация

Представление небольших сценок или историй с участием мам и детей. Каждая пара готовится заранее, выбирая костюм и декорации, представляя зрителям собственное шоу.

III этап. Подведение итогов (15 минут)

- Общая выставка работ участников, обсуждение достигнутых результатов.
- Высказывание благодарственных слов и поздравлений от руководства садика.
- Фото- и видеосъемка лучших моментов.

IV этап. Завершение (15 минут) Завершение мастер-класса праздничным чаепитием с выпечкой, приготовленной силами сотрудников детского сада. Мероприятие направлено на сближение поколений, создание атмосферы гармонии и взаимоподдержки, что благотворно влияет на психоэмоциональное состояние детей и материнское благополучие.

КОНСУЛЬТАЦИИ

«Использование методов мышечного расслабления и саморегуляции»

Консультация для родителей детей в детском саду на тему «Использование методов мышечного расслабления и саморегуляции» предназначена для ознакомления родителей с эффективными техниками релаксации и самоконтроля, которые способствуют снижению напряжения, усталости и тревожности у детей, улучшают концентрацию внимания и повышают общий тонус организма.

Цель консультации:

Познакомить родителей с методами мышечной релаксации и техник саморегуляции, позволяющими снизить стресс и восстановить силы ребенка, облегчить адаптацию к новым условиям и создать основу для гармоничного развития.

Целевые участники: Родители дошкольников, особенно часто испытывающих стрессы и переутомление вследствие интенсивной учебной нагрузки или напряженного графика посещения кружков и секций.

Продолжительность: Примерно 1,5 часа.

Место проведения: Кабинет психологической помощи или специально оборудованная комната детского сада.

Материалы и оборудование:

- Постельное белье, подушки, пледы для комфортного расположения детей.
- Мягкая музыка, звуки природы или специальные записи для медитации.
- Детская литература, иллюстрированная символическими образами расслабленности и покоя.

- Образцы дыхательных упражнений, схем и таблиц для иллюстрации процессов дыхания.

Содержание консультации:

I этап. Вводная часть (15 минут)

- Приветствие и вводная речь преподавателя.
- Объяснение целей и задач предстоящего мероприятия.
- Краткое изложение научных оснований метода мышечной релаксации и саморегуляции.

II этап. Теоретический блок (30 минут)

- Рассмотрение понятий мышечного напряжения и стресса, последствий длительного нахождения в состоянии тревоги и дискомфорта.
- Принцип действия метода прогрессивной мышечной релаксации: последовательное сокращение и расслабление отдельных групп мышц.
- Механизм самовосстановления нервной системы благодаря глубокому дыханию и концентрации сознания.

III этап. Практический блок (60 минут)

1. Упражнение «Расслабляющий котенок»

Ребёнок ложится на пол лицом вверх, закрывает глаза и медленно напрягает мышцы рук, ног, живота и лица, считая до десяти. Затем резко расслабляется и Ощущает разницу состояний.

2. Техника глубокого дыхания

Руководство процессом вдоха-выдоха, объясняющее важность равномерного распределения воздуха в легких и достижения ощущения спокойствия и легкости.

3. Арт-терапия

Рисование картинок на тему отдыха и комфорта, ассоциируемых ребенком с отдыхом и радостью.

4. Сонотерапия

Прослушивание музыки, чтение сказок, просмотр видеороликов, вызывающих приятные ассоциации и ощущение покоя.

IV этап. Итоговая часть (15 минут)

- Подведение итогов занятия, обобщение полученных знаний и опыта.
- Отзывы родителей о полезности предложенных техник и желание продолжать практику.

V этап. Завершение (15 минут)

Распределение памяток и брошюр с описанием техник и рекомендаций по применению, благодарность родителям за участие.

Подобная консультация помогает семьям успешно справляться с повседневными трудностями, предотвращает накопление негативных эмоций и снижает вероятность развития невротических проявлений у детей.

КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ

«Любить спорт с малых лет»

Уважаемые родители!

Сегодня мы поговорим о важной составляющей детства наших детей — спортивной активности. Когда маленький человечек впервые поднимается на ножки и делает первые неуверенные шажки, начинается долгий путь освоения мира, и именно движение играет ведущую роль в его познании и развитии. Давайте разберемся, почему важно прививать любовь к спорту с самого юного возраста и как сделать занятия увлекательными и полезными для ваших малышей.

Почему спорт важен с малых лет?

1. Здоровье и иммунитет

Маленькие дети нуждаются в движении не меньше, чем взрослые. Постоянные прогулки, игры на свежем воздухе помогают формировать крепкую иммунную систему, снижают риск простудных заболеваний и поддерживают организм в тонусе. Именно двигательная активность лежит в основе крепкого здоровья, хорошего аппетита и качественного сна.

2. Развитие крупной и мелкой моторики

Все знают знаменитую фразу: «Ум ребенка — на кончиках пальцев». Активные игры и занятия спортом помогают развивать крупную и мелкую моторику, формируя важные нервные связи мозга. Чем разнообразнее и интереснее двигательные занятия, тем быстрее идет интеллектуальное развитие ребенка.

3. Психологическое развитие

Активные занятия спортом формируют уверенность в себе, лидерские качества, учат взаимодействию в коллективе и принятию решений. Спорт учит терпению, дисциплине и упорству, таким важным качествам, которые пригодятся малышу всю жизнь.

4. Положительное настроение

Физически активные дети отличаются хорошим настроением и сниженным уровнем агрессии. Благодаря выработке эндорфинов ("гормонов счастья") занятия спортом делают детей радостными и жизнерадостными.

Какой спорт подходит малышам?

Выбор вида спорта для маленького ребенка требует учета множества факторов: темперамента, физиологических особенностей, интересов. Вот несколько направлений, идеально подходящих для начала спортивного пути:

- Плавание. Идеально для младенцев начиная с трех месяцев. Вода снимает лишнюю нагрузку с суставов, укрепляет сердце и легкие, положительно воздействует на нервную систему.

- Акваэробика. Отличная альтернатива классическим занятиям в бассейне. Помогает развивать координацию, укрепляет сердечно-сосудистую систему и дарит море положительных эмоций.

- Гимнастика и танцы. Прекрасно подходят для девочек и мальчиков старше двух лет. Укрепляют суставы, развивают чувство ритма, улучшают координацию движений.

- Игровые виды спорта. Футбол, баскетбол, волейбол отлично подойдут ребятам постарше, так как позволяют развиваться физически и социально, общаться со сверстниками и учиться команде.

Как привить интерес к спорту?

Любовь к спорту формируется естественным путем, если занятия проходят весело и интересно. Несколько полезных советов помогут вам организовать процесс так, чтобы он приносил радость вашим детям:

- Покажите личный пример. Самый лучший учитель — собственный пример. Занимайтесь спортом сами, возьмите ребенка с собой на прогулку, катайтесь на велосипеде, гуляйте в парке.

- Сделайте занятия веселыми. Пусть спортивные занятия станут частью повседневной жизни, превратившись в игру, приключение, соревнование.

- Похвала и поддержка. Поддерживайте успехи ребенка, хвалите его за старания, отмечайте даже маленькие победы.

- Не перегружайте. Помните, что чрезмерные нагрузки вредят, особенно маленьким детям. Выбирайте занятия, подходящие возрасту и уровню подготовки.

Первые признаки, что ребенок готов заниматься спортом

Как же понять, что пришло время отдать ребенка в спортивную секцию?

Обратите внимание на следующие моменты:

- Ваш ребенок любит двигаться, прыгать, лазать и постоянно ищет повод для активных игр.

- Малыш проявляет интерес к определенному виду спорта, хочет посмотреть матч, поиграть в футбол .

Спасибо за внимание!

Реализация закаливающих мероприятий в домашних условиях

Закаливание — важный элемент профилактики многих заболеваний, укрепления иммунной системы и адаптации организма к различным внешним факторам. Особенно актуально оно для детей дошкольного возраста, чей организм нуждается в бережном подходе и постепенном привыкании к холодовым воздействиям. Рассмотрим основные направления и методы закаливания, доступные каждому родителю в домашней обстановке.

Зачем нужны закаливающие мероприятия?

Закаливание помогает подготовить детский организм к неблагоприятным погодным условиям, инфекционным атакам и стрессовым ситуациям. Основными целями являются:

- Увеличение сопротивляемости организма болезням,
- Укрепление иммунитета,
- Нормализация обменных процессов,
- Предотвращение перегревания и переохлаждения,
- Воспитание волевых качеств и дисциплины.

Особенно важны такие мероприятия для детей, страдающих хроническими заболеваниями верхних дыхательных путей, аллергией и нарушениями кровообращения.

Основные принципы закаливания

Прежде всего, помните, что любое закаливающее воздействие должно соответствовать следующим принципам:

1. Постепенность. Начинать нужно с мягких воздействий и увеличивать интенсивность постепенно.
2. Регулярность. Важно придерживаться выбранного режима регулярно, ежедневно, без длительных перерывов.
3. Учёт индивидуальных особенностей. Следует учитывать возраст, состояние здоровья и степень адаптивности конкретного ребенка.
4. Соответствие окружающей среды. Температура помещения, влажность воздуха и одежда должны соответствовать выбранным методикам.

Методы закаливания в домашних условиях

Существует много способов закаливания, доступных каждому родителю:

Воздушные ванны

Самый простой и безопасный способ начать закаливание. Суть метода заключается в кратковременном воздействии прохладного воздуха на тело ребенка. Рекомендуется начинать с комнатной температуры, постепенно понижая

температуру до комфортной отметки. Длительность воздушных ванн увеличивается постепенно от 5-10 минут до 30-40 минут.

Солнечные ванны

Небольшие дозы солнечного света полезны для выработки витамина D и активации защитных сил организма. Однако солнечный свет — сильный фактор, поэтому дозировать его нужно осторожно. Оптимальным временем пребывания на солнце для ребенка до пяти лет является утро (до 11 часов утра) и вечер (после 16 часов вечера). Главное условие — отсутствие прямого попадания солнечных лучей на кожу ребенка.

Водные процедуры

Водные процедуры являются одним из важнейших компонентов закаливания. Начните с простого мытья рук и ног водой умеренной температуры, постепенно увеличивая контрастность температур воды. Постепенно переходите к общему душу и обливаниям, следуя принципу постепенности и осторожности.

Вот пример схемы водных процедур:

- Первый этап: мытье рук теплой водой (около 36 градусов),
- Второй этап: опускание ступней в воду чуть прохладнее предыдущей температуры (примерно 34 градуса),
- Третий этап: постепенное увеличение продолжительности купания и разница температур (разницу температуры можно доводить до 10-12 градусов).

Важно отметить, что температура воздуха в помещении при водных процедурах должна составлять около 20-22 градусов тепла.

Прогулки на свежем воздухе

Ежедневные прогулки на улице необходимы для нормального развития ребенка. Свежий воздух обогащает кровь кислородом, ускоряет обмен веществ и укрепляет иммунитет. Время прогулок варьируется в зависимости от погодных условий и возраста ребенка, однако желательно гулять не менее полутора-двух часов в сутки.

Противопоказания к закаливающим мероприятиям

Хотя закаливание полезно большинству детей, существуют ситуации, когда от него следует временно отказаться:

- Острые воспалительные процессы,
- Высокая температура тела,
- Наличие хронических заболеваний

«Секреты хорошего аппетита»

Хороший аппетит у ребенка — показатель его здоровья и самочувствия. Многие родители сталкиваются с проблемой плохого аппетита у своих детей, что вызывает беспокойство и тревогу. Чтобы разобраться в причинах нежелания кушать и научиться грамотно стимулировать хороший аппетит, давайте рассмотрим несколько важных аспектов.

Причины потери аппетита у детей

Чтобы решить проблему, нужно выяснить причину отказа от еды. Среди распространенных факторов выделяют:

- Заболевания. Иногда потеря аппетита связана с вирусными инфекциями, стоматитом, болью в горле или прорезыванием зубов.
- Стресс. Переезд, смена обстановки, конфликты в семье, новая школа или детский сад могут негативно повлиять на аппетит.
- Недостаток питательных веществ. Однообразное питание и дефицит микроэлементов приводят к потере интереса к еде.
- Переедание сладостей. Чрезмерное потребление конфет, печенья и газировки нарушает баланс вкуса и уменьшает желание есть полезные продукты.
- Психологические факторы. Некоторые дети отказываются от пищи, пытаясь привлечь внимание родителей или выразить недовольство.

Основы правильного питания

Правильно составленный рацион — основа здорового аппетита. Вот несколько правил, которые помогут наладить питание ребенка:

1. Режим приема пищи. Установите четкий график кормления, включая завтрак, обед, ужин и два-три перекуса.
2. Баланс продуктов. Включайте в рацион овощи, фрукты, злаки, белки животного происхождения, молочные продукты и жиры растительного происхождения.
3. Контроль порций. Размер порции должен соответствовать возрасту и аппетиту ребенка. Лучше давать немного меньше, чем заставить съесть больше нормы.
4. Минимум сахара и соли. Сладости и соленые блюда ухудшают вкусовые предпочтения и нарушают пищеварение.
5. Собственный пример. Питайтесь правильно сами, демонстрируя ценность сбалансированного рациона.

Стимулируем аппетит интересными способами

Часто дети капризничают, потому что еда кажется им однообразной и скучной. Попробуйте внедрить следующие идеи:

- Игра с едой. Сделайте блюдо привлекательным, создав забавные фигуры из овощей и фруктов, украсьте тарелку яркими цветами.
- Творческий подход. Придумайте интересные названия блюд, расскажите истории про еду, превратите прием пищи в игру.
- Участие ребенка в приготовлении. Позвольте малышу поучаствовать в процессе приготовления пищи, давая ему простые задания вроде перемешивания салата или украшения пирога.
- Семейные трапезы. Организуйте совместные ужины, устраивайте пикники, обеды на природе, повышая значимость приемов пищи.

Продукты, стимулирующие аппетит

Некоторые продукты обладают способностью улучшать аппетит и повышать выработку желудочного сока. Добавьте в рацион ребенка следующее:

- Кислые ягоды и фрукты (лимоны, клюкву, смородину),
- Морепродукты и рыбу,
- Зелень петрушки, укропа, кинзы,
- Натуральный кисломолочный напиток (кефир, ряженка, натуральный йогурт),
- Овощи (капуста, морковь, свекла, огурцы).

Немедикаментозные способы улучшения аппетита

Помимо диеты, существует немало естественных методов улучшения аппетита:

- Прогулки на свежем воздухе. Они увеличивают потребность организма в энергии и стимулируют голод.
- Регулярный сон. Недостаток сна ведет к снижению аппетита, поэтому полноценный ночной отдых крайне важен.
- Физическая активность. Легкие упражнения, игры, прогулки активизируют метаболизм и усиливают аппетит.
- Теплая вода утром. стакан чистой воды комнатной температуры натощак улучшает работу желудка и кишечника.

Как избежать навязывания еды?

Иногда родители прибегают к угрозам или уговорам, заставляя ребенка есть против воли. Такие методы редко приносят пользу и лишь усугубляют ситуацию.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агеевец, В. У. Влияние спорта на воспитание интеллектуальных и нравственных качеств и социальной активности личности / В. У. Агеевец, В. М. Выдрин // Спорт в современном обществе; под ред. В. М. Выдрина. — М.: ФИС, 1980. — 110 с.
2. Бодалев, А. А. Общая психодиагностика / А. А. Бодалев, В. В. Столин, В. С. Аванесов. — СПб.: Речь, 2000. — 440 с.
3. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогун, Б. И. Мартынов. — М.: Академия, 2004. - 224 с.
4. Гордеева, Т. О. Психология мотивации достижения: учеб. пособие / Т. О. Гордеева. — М.: Смысл; Академия, 2006. - 333 с.
5. Климчук, В. А. Тренинг внутренней мотивации/ В. А. Климчук. — СПб. : Речь, 2006. — 76 с.
6. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие / Л. И. Лубышева. — М.: Академия, 2001. — 240 с.
7. Мельников, М. В. Психология: учебник для институтов физической культуры / М. В. Мельников. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 336 с.
8. Ноткина, Н.А., Казьмина, Л.И., Бойнович, Н.Н. Оценка физического и

нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста. –СПб: Детство-Пресс, 2003.

9. Психология индивидуальных различий: тексты / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романова. — М.: Изд-во МГУ, 1982. С. 74–77.

10. Психология спорта / под ред. Ю. П. Зинченко, А. Г. Тоневицкого. — М.: МГУ, 2011. — 113 с.

11. Сивицкий, В. Д. Формы организации психологического сопровождения спортсменов / В. Д. Сивицкий // Материалы международной конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения». — М.: Анита Пресс, 2007.

12. Приказ Минтруда РФ от 24.07.2015 N 514Н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)» URL: <https://profstandart.rosmintrud.ru> (дата обращения: 21.05.2024).

13. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. N 544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» URL: <https://base.garant.ru/70535556/> (дата обращения: 21.05.2024).

14. Приказ Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212280044> (дата обращения: 21.05.2024).

15. Смирнов, А. А. Взаимоотношения в детских группах: Теоретические и методические основы исследования/ А. А. Смирнов. — Ярославль: Яросл. гос. ун-т, 1993. — 64 с.

16. Федеральный закон от 12.06.2024 № 139-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и статью 84 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» URL:

<http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202406120014> (дата обращения: 21.05.2024).

17. Федеральный инновационный проект «Стань чемпионом» Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 9 октября 2018 г. № 866. URL: <https://base.garant.ru/72077596/> (дата обращения: 21.05.2024).