**Перспективно-календарный план работы с родителями по формированию ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| месяц | тема | цель | Формы работы |
| сентябрь | ЗОЖ | Ознакомление родителей с формированием культуры здоровья  детей. Определение роли семьи в формировании ЗОЖ у  детей старшего дошкольного возраста. | 1.Анкетирование родителей «Ваши дети и их здоровье»  2.Родительское собрание: « Возрастные особенности детей 6-7 лет».  - Беседа «Что такое ЗОЖ?  - Составление памятки: «Здоровье-главное богатство человека».  - Презентация: «Если хочешь быть здоровым».  3.Оформление папки – передвижки «Здоровый образ жизни семьи»; «Здоровье ребенка в наших руках» |
| октябрь | Витамины | Познакомить родителей с пользой витаминов для укрепления здоровья детей старшего дошкольного возраста. | 1.Беседа *«Полезная и вредная пища. Что едят наши дети»*  2.Презентация: «Целебные свойства овощей, фруктов и ягод».  3. Памятка: «Культура еды», «Безобидные сладости».  4. Оформление папки- передвижки «Витамины и минералы – незаменимые компоненты в питании»  Спортивный праздник «Быстрее, выше, сильнее» для родителей и детей старшего дошкольного возраста. |
| ноябрь | Закаливание. | Повышение педагогической культуры родителей путем их просвещения о совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами закаливания. Познакомить родителей с  нетрадиционными методами закаливания. | 1.Беседа с родителями «Закаливание детей — залог их здоровья»  2.Оформление папки-передвижки «Закаливание детей»  3.Фотовыставка: «Как  мы закаливаемся в детском саду»  4.Памятка для родителей: «Нетрадиционные методы закаливания». |
| декабрь | Зимние забавы | Вызывать интерес к зимним видам спорта на свежем воздухе, играм и развлечениям, потребность в физических упражнениях и играх. | 1. Оформление папки передвижки «Игры на свежем воздухе».«Зимние игры и развлечения детей».   * 3.Памятка «Занятия зимними видами спорта и здоровье детей».   4.Оформление фотовыставки «Зимние забавы в детском саду и дома».  5.«Зимние забавы» — физкультурный праздник для детей старшего дошкольного возраста и родителей. |
| январь | Дыхательная гимнастика. | Познакомить родителей с дыхательной гимнастикой, своеобразной зарядкой нервной системы, помогающая сбросить напряжение, которая к тому же является хорошим средством профилактики заболеваний верхних дыхательных путей**.** Познакомить родителей с техникой точечного массажа, как средство увеличения защитных сил организма. | 1. Оформление папки-передвижки «Все о дыхании ребенка»; «Ароматерапия для детей».«Дыхательная гимнастика»   * Методические рекомендации «Развитие речевого дыхания». * - Показ презентации «Дыхательная гимнастика в детском саду».   - Показ видеофрагментов пятиминуток с использованием дыхательной гимнастики детьми старшего дошкольного возраста.  3. Памятки: «Точечный массаж носа или волшебные точки». «Игры, которые лечат» |
| февраль | Профилактика и коррекция плоскостопия | Познакомить родителей со специальными профилактическими и  коррекционными упражнениями  для плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста. | 1.Оформление папки-передвижки «Плоскостопие у детей»  2.Беседа с родителями: «Плоскостопие дело поправимое».  - Методические рекомендации «Игры и упражнения для профилактики плоскостопия».  - Фотовыставка «Физическое оборудование в домашних условиях».  Памятка для родителей: «Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста».  3.Музыкально-спортивное развлечение с родителями, посвященное «Дню Защитника Отечества». |
| март | Профилактика и коррекция искривления осанки | Познакомить родителей со специальными коррекционными упражнениями  для профилактики  нарушения осанки у детей старшего дошкольного возраста. | 1.Оформление папки-передвижки «Внимание!!! Осанка!!!»  2. Методические рекомендации «Не детские игрушки. Причины формирования неправильной осанки».  Памятка «Профилактика нарушения осанки у детей дошкольного возраста». «Игры для коррекции искривления осанки». |
| апрель | Профилактика и коррекция нарушения зрение | Познакомить родителей  с приемами восстановления зрения у детей старшего дошкольного возраста. | 1.Оформление папки-передвижки «Берегите зрение детей».  2.Презентация «Гимнастика для глаз в детском саду».   * «Профилактика нарушения зрения у детей». * 3.Памятка «Гимнастика для глаз»   4.День здоровья «Папа, мама, я – спортивная семья». |
| май | Движение основа жизни. | Познакомить родителей с необходимостью организации двигательного режима детей старшего дошкольного возраста. | 1.Оформление папки-передвижки «Отдых летом».  2.Беседа с родителями **«**Организация двигательного режима в домашних условиях**».**   * Памятка «Игры нашего двора».   Мониторинг заболеваемости воспитанников  группы , сопоставление с  предыдущим периодом**,** |