

**Пототова Марина Викторовна**

воспитатель

**Селиванова Светлана Валентиновна**

воспитатель

**Дубова Светлана Валерьевна**

воспитатель

**Арсютова Марина Ивановна**

воспитатель

МБДОУ «Д/С №16 «Рябинушка»

г. Шумерля, Чувашская Республика

## **СЕМЕЙНЫЙ КЛУБ В ДОУ: ПУТЬ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

**Аннотация:** статья посвящена роли семейных клубов в дошкольных образовательных учреждениях (ДОУ) как важного элемента пропаганды здорового образа жизни среди детей и их семей. Рассматриваются проблемы современной семьи, влияющие на процесс воспитания, включая нехватку времени и недостаток опыта у родителей. Описаны основные направления деятельности семейных клубов, такие как проведение семинаров, практических занятий, культурных мероприятий и внедрение программ лояльности. Предлагаются перспективы дальнейшего развития этих инициатив, включая использование цифровых технологий и организацию межрегиональных мероприятий. Подчеркивается необходимость продолжения продвижения семейной модели воспитания здорового образа жизни как значимого ресурса для укрепления общественного здоровья и улучшения качества жизни населения.

**Ключевые слова:** семейный клуб, дошкольное образовательное учреждение, ДОУ, здоровье, образ жизни, проблемы семьи, физическое здоровье, питание, социальная поддержка, информационная насыщенность, повышение мотивации, положительное влияние, перспективы развития, цифровые технологии, заключение, популяризация здорового образа жизни.

Новая философия взаимодействия семьи и детского сада основывается на убеждении, что главную ответственность за воспитание несёт родитель, а образовательное учреждение должно помогать и дополнять усилия семьи. Именно поэтому в условиях современного общества растёт популярность семейных клубов, целью которых является привлечение родителей и детей к совместному ведению здорового образа жизни.

Среди проблем современных семей можно выделить следующие.

- большая забота родителей о заработке, обеспечивающем физическое выживание, чем о воспитании детей;
- снижение количества времени, уделяемого родителями общению с ребенком, преобладание в общении наставлений, запретов, упреков, окриков, которые либо подавляют его инициативу, либо вызывают протестное поведение;
- изменение в структуре семьи (отец перестает быть главой семьи, дети живут с одними родителями, не имеют братьев и сестер, бабушки и дедушки живут отдельно или дистанцируются от внуков, молодые родители не хотят перенимать опыт воспитания детей от старшего поколения);
- отсутствие готовности быть родителем.

Затрудняясь в деле воспитания, взрослые наносят урон своим детям, а ошибки, совершаемые родителями, к сожалению, не всегда поправимы. Поэтому необходимо, чтобы рядом с родителем оказался грамотный педагог, на компетентную помощь которого он мог бы рассчитывать в любой ситуации.

Здоровый образ жизни играет ключевую роль в сохранении и укреплении здоровья населения, особенно среди детей и молодежи. Современные условия жизни способствуют формированию вредных привычек, снижению двигательной активности и ухудшению общего состояния организма. В связи с этим возникает необходимость разработки эффективных механизмов привлечения широких слоев населения к ведению ЗОЖ. Одним из таких механизмов является семейный клуб, направленный на объединение усилий родителей и педагогов в воспитании здоровой нации.

*Что такое семейный клуб?*

Семейный клуб представляет собой особую форму внеклассной работы, объединяющую семью и образовательные учреждения. Это сообщество, состоящее из родителей, детей и специалистов, чья задача – совместно решать вопросы, связанные с развитием и здоровьем детей. Такие клубы создают благоприятные условия для систематического привития детям основ правильного питания, регулярной физической нагрузки и гигиенических норм поведения

*Почему семейные клубы эффективны?*

Эффективность семейных клубов определяется несколькими факторами:

*Комплексный подход.* Семьи получают поддержку со стороны профессиональных педагогов и медиков, что позволяет грамотно выстраивать стратегию воспитания здорового образа жизни.

*Совместная деятельность.* Когда ребенок видит пример родителей, участвующих в занятиях спортом, прогулках на свежем воздухе, правильных привычках питания, формируется устойчивое стремление подражать взрослым.

*Социальная поддержка.* Участие в группе создает атмосферу поддержки и взаимного вдохновения, стимулирует родителей к активным действиям.

*Информационная насыщенность.* Регулярные занятия позволяют семьям получать важные знания о здоровом образе жизни, профилактике заболеваний и правильном питании.

*Повышение мотивации.* Занятия в клубе помогают ребенку почувствовать радость движения, азарт соревнований, чувство победы над своими слабостями.

*Особенности функционирования семейного клуба.*

Форматы работы семейного клуба многообразны и зависят от местных условий и ресурсов. Среди наиболее распространенных форматов можно отметить:

Проведение регулярных собраний и дискуссий на тему здоровья и спорта.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия, соревнования, туристические походы.

Консультации врачей, диетологов, психологов и специалистов по физической подготовке.

Выпуск брошюр, плакатов, журналов, посвященных здоровому образу жизни.

Организованные прогулки и экскурсии, ориентированные на активный отдых всей семьи.

*Эффективность внедрения семейных клубов.*

Исследования показывают, что посещение семейного клуба оказывает положительное влияние на общее состояние здоровья детей и семей. Согласно данным опроса, проведенного среди родителей, около 80% опрошенных отмечают значительное улучшение физической подготовки своих детей после регулярного посещения клуба. Подобные результаты подтверждают эффективность моделей семейного клуба как инструмента распространения ЗОЖ.

Семейные клубы применяют разнообразные методы и подходы, чтобы эффективно вовлечь семьи в ведение здорового образа жизни. Вот некоторые из них.

*Образовательные мероприятия.*

Семинарские занятия, лекции и конференции с привлечением специалистов (медицинских работников, психологов, фитнес-тренеров) позволяют передавать знания о пользе правильного питания, физической активности и гигиены.

*Практические занятия.*

Организация совместных тренировок, прогулок на природе, туристических поездок и спортивных праздников способствует интеграции родителей и детей в активные виды отдыха и формирует потребность вести подвижный образ жизни.

*Культурные мероприятия.*

Проведение концертов, театральных постановок и кинопоказов на тему здоровья привлекает внимание семей к вопросам благополучия и заботы о своем организме.

*Творческая деятельность.*

Участие в конкурсах фотографий, поделок и творческих проектов мотивирует семьи проявлять творческий подход к сохранению здоровья и повышает осознанность.

*Программы лояльности.*

Создание системы поощрений (грамоты, сертификаты, подарки) за достижения в области ЗОЖ усиливает мотивацию участников клуба.

*Формирование традиций.*

Регулярные семейные праздники, дни здоровья и фестивали становятся традиционными элементами культурного уклада семьи, стимулируя поддержание и закрепление полученных навыков.

*Онлайн-ресурсы.*

Использование социальных сетей, мобильных приложений и специальных платформ позволяет привлекать большее число семей, предоставлять полезную информацию и создавать сообщества для обмена опытом.

Мероприятия позволяют участникам осознать преимущества здорового образа жизни, мотивируют к активной физкультуре и правильному питанию, создают благоприятную атмосферу для формирования устойчивых и положительных семейных традиций.

Эти методы помогают сформировать понимание важности ЗОЖ, привлечь внимание семей к проблемам здоровья и обеспечить эффективное использование имеющихся ресурсов для поддержания оптимального уровня жизнедеятельности.

*Перспективы развития семейных клубов.*

Будущие инициативы по развитию семейных клубов предполагают интеграцию современных цифровых технологий, позволяющих расширить охват аудитории и создать онлайн-комьюнити для обмена опытом. Важно обеспечить доступ к качественным материалам и ресурсам, таким как мобильные приложения, веб-сайты и социальные сети, направленные на пропаганду здорового образа жизни.

Еще одним направлением станет организация межрегиональных конкурсов и фестивалей, объединяющих участников разных регионов, что создаст мощный стимул для дальнейшего роста популярности идеи семейного клуба.

Подводя итоги, можно уверенно сказать, что семейный клуб является действенным механизмом популяризации здорового образа жизни. Благодаря созданию атмосферы сотрудничества и поддержке родителей, эта форма работы помогает формировать правильное отношение к здоровью и поддерживать физическую активность детей и взрослых. Необходимо продолжать развивать и распространять этот полезный опыт, привлекая больше семей к активному и здоровому образу жизни.

### ***Список литературы***

1. Борисенко Н.Н. Организация семейного клуба в детском саду как средство повышения эффективности дошкольного образования / Н.Н. Борисенко, А.М. Миронова // Детский сад: теория и практика. – 2020. – №4.
2. Карпенко О.Г. Формирование потребности в здоровом образе жизни у дошкольников средствами образовательного процесса / О.Г. Карпенко, Л.Е. Лукина // Начальная школа плюс До и После. – 2020. – №5.
3. Григорьева Е.П. Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании: учебно-методическое пособие / Е.П. Григорьева, В.Б. Родионов. – М.: Академия, 2021.