



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 131»  
(МАДОУ «Детский сад № 131»)

**Семейный клуб «Истоки русской народной культуры»**

**Тема: «Процесс формирования и становления культуры здорового образа жизни в России»**

**Воспитатели:**

Бенько Любовь Александровна  
Черникова Юлия Викторовна  
**Инструктор по физической культуре:**

Войтенко Надежда Сергеевна



## Цель клуба:

Познакомить детей и родителей с процессом формирования здорового образа жизни в России.



## Задачи клуба:

Для детей:

*Образовательные:*

- Развивать познавательный интерес дошкольников к изучению истории здорового образа жизни России.
- Рассказать детям об основных основополагающих элементах здорового образа жизни на Руси.
- Углубить знания детей по данной тематике.

*Развивающие:*

- Развивать коммуникативные взаимоотношения со сверстниками.

*Воспитательные:*

- Поддерживать соответствующую атмосферу в дни проведения Недели здоровья в ДОУ

Для педагогов:

- Повысить уровень компетентности педагогов по данной тематике.
- Применить новые методы взаимодействия с семьями воспитанников.
- Поддерживать диалог с семьями воспитанников в целях дальнейшего конструктивного сотрудничества.

Для родителей:

- Увеличить степень участия родителей воспитанников в деятельность ДОУ, как активных субъектов.
- Повысить психолого-педагогическую компетенцию родителей.

# История зарождения здорового образа жизни на Руси

Здравствуйте, вы  
проходите,  
И немного посидите.  
И послушайте вы нас.  
Мы расскажем вам  
сейчас, -  
Про здоровый образ  
жизни,  
Про историю страны,  
Как же жили наши  
предки,  
Посмотрим с разной  
стороны.



# История зарождения здорового образа жизни на Руси

Веками люди всей Руси  
Попариться любили знатно.  
И про «немытую» Россию  
Слова поэта непонятны.  
Исконно чистоты оплот,  
Была известна БАНЯ предкам.  
Любил быть чистым наш народ.  
И до сих пор она не редкость  
Первейший метод чистоты,  
И первый ЗОЖ оплот назвали!  
И предлагаем вам сейчас  
Размяться, чтоб вы не устали!

# Физкульт минутка “Баня”

Слова	Действия
Вот так баня, пар целебный	Руки в стороны
ИзлечИт от ста болезней	Гладим себя по голове
Дружно веники возьмем, Парить мы себя начнем	Похлопываем руками по плечам
Ну-ка раз, и ну-ка два	Похлопываем себя по коленкам
Пару нам поддать пора	Дуем
Вместе с теплою водичкой	Отряхиваемся
Смоем грязь мы с тела, с личика	Умываемся
Мы помылись, улыбнулись	Улыбаемся
И на место все вернулись	Садимся на места



# История зарождения здорового образа жизни на Руси

Помывшись в бане, отдыхали.  
Про ЗОЖ, конечно, не слышали.  
Но были умными всегда.  
И вот пример, - через года  
Всегда же предки наши знали,  
Что нужно с детства закалятся.  
И пожевав немного каши,  
Шли водою обливаться  
Христианство тоже помогло, -  
Мы стали думать, как нам кушать, -  
Обжорство, бражничество — зло, -  
Умеренность в пище — лучше.

# Перетягивание каната

Про физкультуру в те года,  
Конечно, люди не знавали.  
Но были сильными всегда, -  
В боях исправно побеждали.  
А дело в том, что на Руси,  
Шли регулярно тренировки.  
И все мужи, и парни тоже,  
Были быстры, здоровы ловки.

Конечно, мы уже не те,  
Спортзал нам в помощь, фитнес тоже.  
Но мы, сильны всегда, везде.  
И если нужно, то поможем.  
И меткость глаз, и ловкость рук  
Пришла к нам из веков как данность.  
Ну вот проверим мы сейчас,  
Используем мы силу малость



# История зарождения здорового образа жизни в Российской империи

История идет вперед  
Уж век Екатерины новый  
И стали думать и гадать  
Как матери с младенцем  
помогать.  
И были приняты указы...  
Физ воспитание стали  
поднимать,  
Конечно, было принято людьми  
не сразу,  
Но ведь с чего-то надо  
начинать!  
И кстати, стоит здесь сказать,  
Что пьянство предки не любили.  
Любили праздник отмечать.  
И хороводы все водили.



# Хоровод



## Советский период

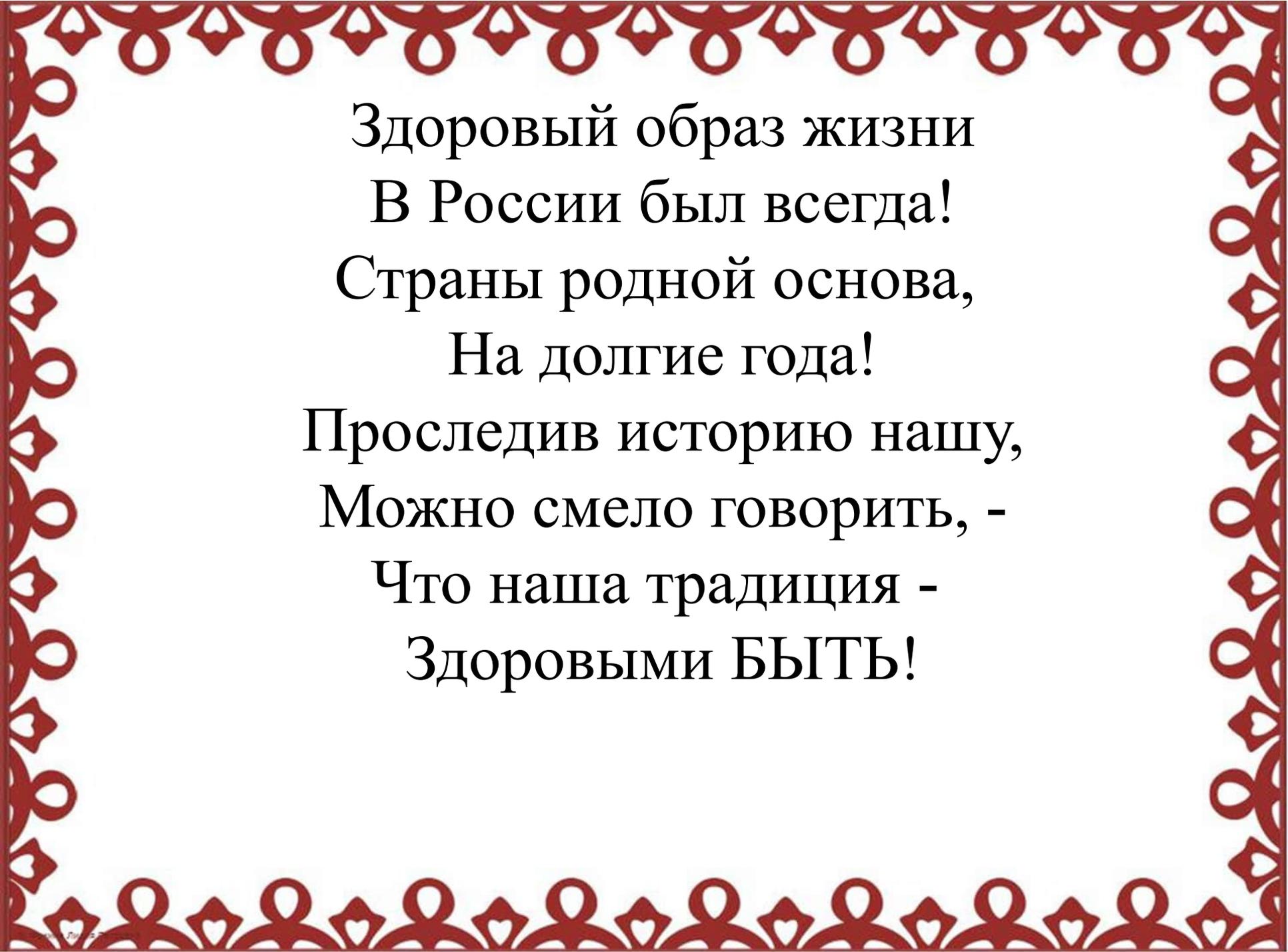
Вот век XX настает  
Страна Советов - все вперед  
Здорова наш детвора,  
И физкультуре здесь — УРА.  
И закаляться для здоровья,  
Чтоб не было болезни, хвори.  
И медицина развивается,  
Страна от кори прививается.  
И в стороне нет никого  
Введены нормы ГТО,  
И вы наши милые родители  
Нормы ГТО пройти не хотите ли?

# Эстафета: “Переправа”



# Эстафета: “Попади в цель”

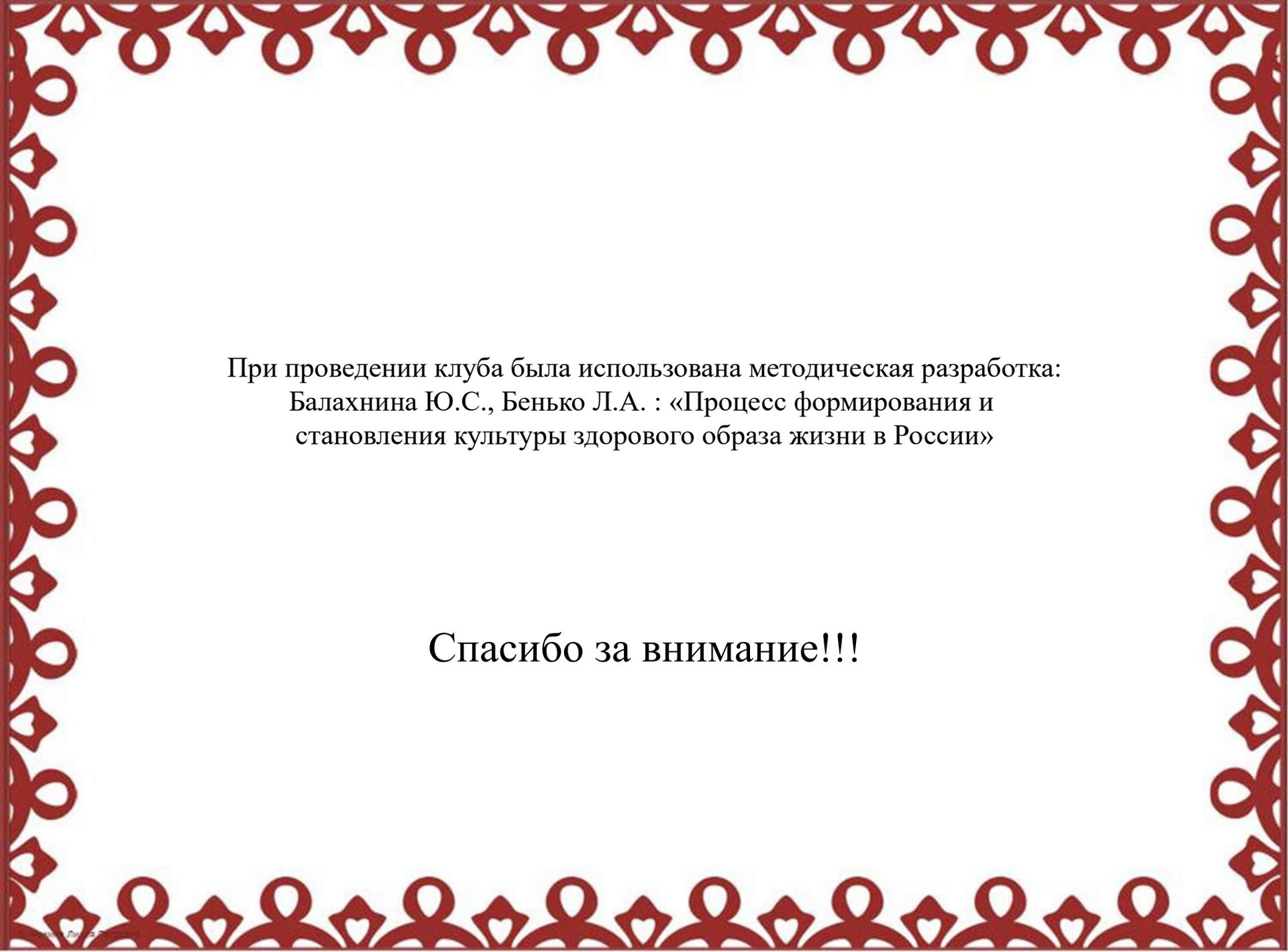




Здоровый образ жизни  
В России был всегда!  
Страны родной основа,  
На долгие года!

Проследив историю нашу,  
Можно смело говорить, -  
Что наша традиция -  
Здоровыми БЫТЬ!





При проведении клуба была использована методическая разработка:  
Балахнина Ю.С., Бенько Л.А. : «Процесс формирования и становления культуры здорового образа жизни в России»

**Спасибо за внимание!!!**