

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 31.08.2023 года протокол №1
Председатель:  Шербина А.И.



Программа
семейного физкультурно - оздоровительного клуба
«Здоровые дети в здоровой семье!»

Составил: учитель физической культуры
Карнаух Светлана Владимировна

*Здоровье и счастье наших детей во многом
зависит от постановки физической культуры
в детском саду и семье...
Академик Н.М. Амосов.*

Семейный физкультурно-оздоровительный клуб выходного дня создаётся на базе МБОУ СОШ №18 имени дважды Героя Советского Союза В.К.Коккинаки с целью установления сотрудничества школы и семьи в вопросах преемственности воспитания детей школьного возраста, посещающих школьное образовательное учреждение.

Основными принципами семейного клуба являются: добровольность, компетентность, соблюдение педагогической этики.

Участниками Семейного клуба являются дети 7 – 17 лет, посещающие школьное образовательное учреждение, их родители, братья, сёстры, сотрудники и их семьи, специалисты МБОУ.

Цели: Формирование осознанного отношения родителей к организации здорового образа жизни ребёнка в семье, средствами физической культуры, через гармонизацию детско-родительских отношений и привлечение родителей к сотрудничеству с коллективом школы в воспитании детей.

Задачи:

1. Формирование у обучающихся, их родителей мотивации и устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом, укрепление здоровья.
2. Закрепление и совершенствование умений и навыков воспитанников, полученных на занятиях по физическому развитию, формирование жизненно необходимых физических качеств.
3. Воспитание у обучающихся общественной активности, трудолюбия, самостоятельности и организаторских способностей.

Ожидаемые результаты

1. Повышение профессионального мастерства педагогов и специалистов МБОУ в работе с семьями;
2. Повышение педагогической компетентности родителей;
3. Апробация и внедрение инновационных форм работы с семьёй;
4. Снятие затруднений детско-родительских отношений;
5. Установление партнёрских отношений МБОУ и семьи, повышение активности родителей в педагогическом процессе МБОУ;
6. Сохранение и укрепление здоровья детей и их родителей;
7. Популяризация деятельности школьного образовательного учреждения среди родительской общественности;
8. Возрождение и развитие положительных традиций семейного воспитания.

Срок реализации программы 1 год

Деятельность семейного физкультурно-оздоровительного клуба «Здоровые дети в здоровой семье!» регулируют следующие **нормативно-правовые и методические документы:**

- Методическое письмо Министерства образования РФ от 31.01.2001 № 90/30-16 "Об использовании в практической деятельности образовательных учреждений методических рекомендаций, программ, технологий, моделей педагогического взаимодействия с семьёй";
- Устав МБОУ СОШ №18 им.В.К.Коккинаки;
- Лицензия на образовательную деятельность;
- Закон РФ от 29.12.2012 года № 273 «Об образовании»

Задачи:

1. Формирование у обучающихся, их родителей мотивации и устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом, укрепление здоровья.
2. Закрепление и совершенствование умений и навыков воспитанников, полученных на занятиях по физическому развитию, формирование жизненно необходимых физических качеств.
3. Воспитание у обучающихся общественной активности, трудолюбия, самостоятельности и организаторских способностей.

Ожидаемые результаты

1. Повышение профессионального мастерства педагогов и специалистов МБОУ в работе с семьями;
2. Повышение педагогической компетентности родителей;
3. Апробация и внедрение инновационных форм работы с семьёй;
4. Снятие затруднений детско-родительских отношений;
5. Установление партнёрских отношений МБОУ и семьи, повышение активности родителей в педагогическом процессе МБОУ;
6. Сохранение и укрепление здоровья детей и их родителей;
7. Популяризация деятельности школьного образовательного учреждения среди родительской общественности;
8. Возрождение и развитие положительных традиций семейного воспитания.

Срок реализации программы 1 год

Деятельность семейного физкультурно-оздоровительного клуба «Здоровые дети в здоровой семье!» регулируют следующие **нормативно-правовые и методические документы:**

- Методическое письмо Министерства образования РФ от 31.01.2001 № 90/30-16 "Об использовании в практической деятельности образовательных учреждений методических рекомендаций, программ, технологий, моделей педагогического взаимодействия с семьёй";
- Устав МБОУ СОШ №18 им.В.К.Коккинаки;
- Лицензия на образовательную деятельность;
- Закон РФ от 29.12.2012 года № 273 «Об образовании»

- Образовательная программа «Детство»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Наиболее эффективным и доступным средством увеличения потенциала здоровья является физическая культура, прежде всего двигательная активность. В центре работы по полноценному физическому развитию и оздоровлению детей должны находиться семья и образовательное учреждение, как две социальные структуры, которые в основном и определяют уровень здоровья ребёнка. Клубная форма работы создаёт атмосферу общности интересов семьи и МБОУ, формирует партнёрские отношения с семьями воспитанников, укрепляет авторитет семьи и педагога, активизирует, обогащает и реализует в полном объёме родительские функции, направленные на понимание двигательных потребностей ребёнка и создание условий для их разумного удовлетворения. Вот поэтому стал актуальным вопрос о создании физкультурно-оздоровительного семейного клуба. С этим предложением вышла к родителям детей среднего и старшего возраста, и получила поддержку с их стороны. Так возникла идея, организовать в нашем МБОУ семейный физкультурно-оздоровительный клуб выходного дня «Здоровые дети - в здоровой семье!». Семейный физкультурно-оздоровительный клуб – это неотъемлемая часть воспитания и образования детей взрослыми, и является самой эффективной формой работы, позволяющая осуществлять полноценный, индивидуальный подход к физическому и психическому развитию ребёнка с максимальной страховкой.

Основой работы клуба являются совместные физкультурно-оздоровительные занятия, на которых взрослый имеет возможность общаться со своим и чужим ребенком, другими родителями, обсуждать сходство переживаемых ситуаций. Занятия детей совместно с родителями значительно повышают как уровень развития физических качеств, так и скорость формирования жизненно важных двигательных навыков детей. В связи с тесной взаимозависимостью физического и умственного развития ребенка активизация двигательной деятельности ведет к повышению уровня интеллектуального развития.

Постоянное наблюдение родителя за своим ребенком и осуществление страховки позволяют предоставлять детям большую

свободу двигательной деятельности. Такая свобода приводит к развитию ловкости, освоению ребенком все более сложных движений, к совершенствованию жизненно важных двигательных навыков, что имеет значение не только для физического, но и для общего развития: он становится смелее, увереннее в своих силах, способен преодолевать страх. Только на подобных занятиях возможно осуществление полноценного индивидуального подхода к физическому и психическому развитию детей через взаимодействие родителя, знающего индивидуальные особенности своего ребенка.

Совместные занятия детей и родителей существенно влияют на создание и поддержание благоприятного психологического климата в семье. И так как сами родители постоянно показывают ребенку, какую радость доставляют им совместные физкультурные занятия, то в дальнейшем самостоятельно ребенок будет заниматься физическими упражнениями с удовольствием, ибо у него сформируется понятие об этой деятельности как одобряемой его близкими и любимыми людьми.

Взаимодействие с родителями ведет к единству. Такое сотрудничество улучшает взаимопонимание и повышает степень доверия родителей к дошкольному учреждению.

Совместные занятия формируют у родителей основы физкультурно-оздоровительной грамотности, так как дают элементарные навыки организации двигательной активности детей, знания о физиологических особенностях детского организма, о реакции на физическую нагрузку и методах педагогического контроля состояния организма. Здоровый образ жизни – это система привычек и поведения человека, направленная на обеспечение здоровья человека.

Формы организации работы Семейного клуба:

Совместные физкультурно-оздоровительные занятия, в которых используются: парные контактные физические упражнения взрослого и ребенка, подвижные игры, элементы спортивных игр, игровые и танцевальные упражнения, элементы массажа, дыхательной и пальчиковой гимнастики, элементы фитбол - гимнастики, соответствующие возрасту и интересам обучающихся, которые проводятся на стадионе, на физкультурной площадке, в спортивном зале. Физические упражнения и игры доступны для совместного выполнения взрослым и ребенком, разнообразны по своему физическому воздействию, обеспечивают тактильный контакт, направлены на развитие эмоциональной сферы, партнерских и доверительных отношений родителей и детей, решают оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи; консультации; круглые столы; педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам; обсуждение и

распространение семейного опыта; конкурсы; организация выставок; мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни, профилактику заболеваний.

Основные этапы работы:

1. Подготовительный

- разработка положения о семейном клубе;
- анкетирование родителей.

2. Проектировочный:

- составление плана деятельности клуба.

3. Основной (реализация):

- открытие клуба, с учётом промежуточных отчётов о результатах деятельности клуба на педагогическом совете. Корректировка плана с учётом предложений и результатов.

4. Аналитический:

- обратная связь с участниками, презентация деятельности клуба.

План работы

семейного физкультурно-оздоровительного клуба выходного дня
«Здоровые дети в здоровой семье!»

2023-2024 гг.

№	Месяц	Тема мероприятия	Место проведения
1	Сентябрь 09.09 16.09 23.09 30.09	Открытие клуба " Здоровые дети в здоровой семье ". Знакомство с родителями. Наметить и утвердить план работы на год. Оздоровительный бег, ходьба, разминка. Подвижные игры с мячом. Футбол. ОФП. Дыхательная гимнастика.	Стадион
2	Октябрь 07.10 14.10 21.10	Оздоровительный бег, ходьба, разминка. Подвижные игры. ОФП. Футбол. Пальчиковая гимнастика.	Стадион, школьный спортивный зал
3	Ноябрь 11.11 18.11 25.11	Разновидности бега, ходьбы. Разминка подвижные игры. ОФП. Элементы игры в баскетбол, бадминтон, футбол. Релаксация на фитболах.	Стадион, школьный спортивный зал
4	Декабрь 02.12 09.12 16.12 23.12	Разновидности бега, ходьбы. Разминка. ОФП. "Я играю целый день, мне играть совсем не лень". Боулинг Релаксационные упражнения.	Стадион, школьный спортивный зал
5	Январь 13.01 20.01 27.01	Разновидности бега, ходьбы. Разминка с мячами. "Выше, быстрее, сильнее" Весёлые эстафеты «Новогодние приключения». «Озорные ножки» профилактика	Стадион, школьный спортивный зал

		<i>плоскостопия.</i>	
6	<i>Февраль</i> 03.02 10.02 17.02 24.02	<i>Разновидности бега, ходьбы. Разминка "Сильные, смелые, здоровые, умелые". Бадминтон. О значении утренней гимнастики.</i>	<i>Стадион, школьный спортивный зал</i>
7	<i>Март</i> 02.03 09.03 16.03 23.03	<i>Разновидности бега, ходьбы. Разминка . "Играем вместе". Весёлые эстафеты «Мама самый лучший друг».</i>	<i>Стадион, школьный спортивный зал</i>
8	<i>Апрель</i> 06.04 13.04 20.04 27.04	<i>Разновидности бега, ходьбы, разминка. Физкультурное развлечение "Тропа здоровья". Игры и упражнения в домашних условиях.</i>	<i>Стадион, школьный спортивный зал</i>
9	<i>Май</i> 04.05 11.05 18.05	<i>Разновидности бега, ходьбы. Разминка «Приключения в Прериях». Футбол. Посещение и участие в городском летнем фестивале ГТО.</i>	<i>Стадион, школьный спортивный зал</i>