

Утверждена
приказом заведующего
от «29» 01 2021 г. № 58/05-04
 С.А. Розова



ПРОГРАММА
деятельности физкультурно – оздоровительного клуба
«Крепыш»
Муниципального дошкольного образовательного
учреждения
детский сад № 2 «Октябренок»

Составитель:
Инструктор по физической культуре
М.В. Смирнова

г. Тутаев
2020 г

Оглавление

1. Введение	3
2. Целевой раздел	4
2.1 Значение совместной работы детского сада и семьи в воспитании основ физической культуры детей	4
2.2 ФОК как форма взаимодействия детского сада и семьи в физическом воспитании детей дошкольного возраста	4
2.3 Принципы организации физкультурно-оздоровительного клуба в ДОУ	5
2.4 Содержание работы ФОК	5
2.5 Планируемые результаты деятельности ФОК	6
2.6 Формы взаимодействия специалистов МДОУ и родителей в работе клуба	6
3. Содержательный раздел	7
3.1 Взаимодействие с семьями и социальными партнёрами	7
4. Организационный раздел	8
4.1 Организация мероприятий клуба	8
4.2 Учебно–методическое обеспечение программы:	9
Приложение 1	10
Приложение 2	11

1. Введение

Актуальность темы: Актуальность создания физкультурно - оздоровительного семейного клуба на базе детского сада обусловлена социальным заказом общественности и требованиями ФГОС ДО, так как поиск новых форм и методов воспитания здорового ребенка – приоритетная задача дошкольного учреждения.

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка.

Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни.

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств.

Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Поскольку нашей стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые, то проблема ухудшения здоровья населения страны и особенно детей становится национальной. Государство признает охрану здоровья детей как одно из важнейших и необходимых условий физического и психического развития детей (Статья 7. Приоритет охраны здоровья детей. Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ (ред. от 27.12.2019, с изм. от 13.01.2020) "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 08.01.2020).

2. Целевой раздел

2.1 Значение совместной работы детского сада и семьи в воспитании основ физической культуры детей

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Именно на этом этапе важно сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Задача обеспечения здорового детства актуальна и требует внедрения в практику дошкольного учреждения новых технологий здоровья, которые позволят получить более полную информацию о детях и подобрать эффективные способы укрепления здоровья.

Современное дошкольное образование имеет чёткую тенденцию, определённую Федеральным государственным образовательным стандартом, к созданию единого образовательного пространства детский сад – семья.

Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным и крепким. Вырастить здорового ребенка - нет задачи сложнее, а может и важнее для семьи и дошкольного учреждения.

Здоровье - важный фактор работоспособности и гармоничного развития детей. Здоровье не существует само по себе, оно нуждается в особой заботе на протяжении всей жизни человека и, особенно, в первые семь лет. Задачей специалистов ДООУ является физическое развитие ребёнка, сохранение его здоровья. Взаимодействие ДООУ с семьей - это объединение общих целей, интересов и деятельности в плане развития гармоничного и здорового ребенка.

2.2 ФОК как форма взаимодействия детского сада и семьи в физическом воспитании детей дошкольного возраста

Цель: вовлечение воспитанников, родителей (законных представителей) в систематические занятия физической культурой и спортом.

Задачи деятельности ФОК:

1. Создать условия для привлечения дошкольников к систематическим занятиям физической культурой и спортом

2. Обеспечивать тесное сотрудничество и единые требования ДООУ и семьи в вопросах физического развития и воспитания, здоровья детей, ориентировать семьи на воспитание здорового ребенка.

3. Вовлекать воспитанников, родителей (законных представителей), сотрудников ДООУ в систематические занятия физической культурой и спортом, формировать мотивацию и устойчивый интерес к укреплению здоровья.

4. Воспитывать желание у детей вести здоровый образ жизни.

2.3 Принципы организации физкультурно-оздоровительного клуба в ДООУ

Работа клуба строится на основных принципах:

- **систематичности и последовательности** предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

- **теории с практикой** формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

- **повторения умений и навыков** — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

- **доступности** позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

- **успешности** заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

- **коммуникативности** помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

- **охраны здоровья воспитанников** - укрепление здоровья и физическое совершенствование на основе систематически организованных спортивно-оздоровительных мероприятий для воспитанников ДООУ, родителей (законных представителей) и работников ДООУ по спортивным интересам, удовлетворять их потребности в двигательной активности

- **воспитания гражданственности и любви к Родине** — здоровая семья — здоровая нация;

2.4 Содержание работы ФОК.

ФОК осуществляет свою деятельность во взаимодействии с администрацией ДООУ и выполняет следующие функции:

- организует для воспитанников, членов их семей, работников образовательного учреждения систематические занятия физической культурой;

- проводит массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия, спортивные праздники, дни здоровья, спартакиады, соревнования;

- использует научно-методические рекомендации и передовой опыт работы по развитию физической культуры и спорта;
- проводит работу по физической реабилитации воспитанников, имеющих отклонения в состоянии здоровья и слабую физическую подготовленность;
- организует совместно с инструктором по физической культуре ежегодное проведение смотра физической подготовленности воспитанников;
- совместно с медицинским персоналом ДОО организуют медицинский контроль за состоянием здоровья воспитанников, занимающихся физической культурой, спортом и туризмом;
- поощрение воспитанников ДОО, добившихся высоких показателей в физкультурно-спортивной работе.

2.5 Планируемые результаты деятельности ФОК

В соответствии с ФГОС ДО планируемые результаты освоения программы клуба «Крепыш» представлены в виде целевых ориентиров:

- повышение ответственности родителей(законными представителями) и педагогов за здоровье детей, привитие навыков ЗОЖ, рост педагогической компетентности родителей, осознание родителями собственного воспитательного опыта;
- апробация и внедрение инновационных форм работы с семьей и социальными партнерами, повышение профессионального мастерства специалистов МДОУ в работе с семьей;
- оптимизация детско - родительских отношений, формирование сплоченного детско-родительского коллектива, новых традиций семейного воспитания на основе регионального компонента;
- снятие затруднений детско-родительских отношений;
- установление партнерских отношений МДОУ и семьи, повышение активности родителей в педагогическом процессе МДОУ;
- разработка и апробация к условиям ДОО инновационной методической деятельности (профессиональные конкурсы, фестивали семейных клубов, конкурсы различного уровня);
- повышение престижа ДОО как компетентной образовательной организации.

2.6 Формы взаимодействия специалистов МДОУ и родителей в работе клуба

- совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;
- консультации (наглядная информация, папки передвижки, фотоотчеты и стенгазеты и т.д.);

- дистанционные формы взаимодействия (социальные сети, родительские сообщества)
- мастер-классы;
- копилка педагогического мастерства;

3. Содержательный раздел

Занятия по данной программе состоят из практической деятельности детей.

- Проводятся под руководством инструктора по физкультуре и воспитателя.

Формы и методы обучения:

- Словесные – объяснение;
- Наглядные – показ;
- Практические- игры, гимнастика, упражнения;
- Поисковые – поиск новых идей, материалов;
- Креативные – творческий подход.

3.1 Взаимодействие с семьями и социальными партнёрами

С целью планированная мероприятий реализуемых ФОК проводится анкетирование родителей (законных представителей) воспитанников МДОУ (Приложение 1)

Благодаря активной позиции участников клуба и заинтересованности родителей значительное число воспитанников ДООУ регулярно принимают участие в спортивно-массовых мероприятиях городского, муниципального и регионального уровня: «Романовские холмы: ЗаБегв МОНО», городской библиотекой.

О работе клуба проводятся регулярные отчёты в виде стенгазет, оформленных с помощью родителей и педагогов, видеороликов, публикуемых на сайте образовательной организации и в социальных сетях. Участники клуба активно принимают участие в социальных акциях и мероприятиях, направленных на популяризацию ЗОЖ среди населения.

Оценка степени удовлетворенности родителями (законными представителями) деятельность ФОК проводится по истечении первого года участия в ФОК с целью получения промежуточных результатов, корректировки образовательных планов. Итоговое анкетирование позволяет

оценить результативность мероприятий организуемых в рамках клуба (Приложение 2).

Исходя из данных анкетирования семей воспитанников, деятельность ФОК помогает родителям:

- Научиться учить ребенка познавать окружающий мир и себя в движении.

- Проявлять интерес к делам ребёнка и быть готовым к эмоциональной поддержке.

- Сконцентрировать внимание на здоровье детей.

- Формировать стремление к здоровому образу жизни.

- Реализовать творческий потенциал.

Формат работы в виде семейного клуба даёт положительные результаты так, как взрослые в процессе физического воспитания становятся не сторонними наблюдателями, а активными участниками, организаторами и соиздателями всего процесса. Также в рамках семейного клуба взрослые знакомят детей с «дворовыми», «народными» и спортивными подвижными играми своего детства, передавая накопленный опыт, способствуя сплочению поколений и воспитанию патриотических чувств детей.

Главным достижением работы нашего клуба стала активная позиция детей и их родителей в собственном физическом совершенствовании, сохранении и укреплении здоровья детей и взрослых

4. Организационный раздел.

4.1 Организация мероприятий клуба

Тип клуба: физкультурно – оздоровительный, коллективный, творческий.

Участники клуба: дети, сотрудники МДОУ.

Образовательные области: «Физическое развитие», «Познавательное развитие», «Социально – коммуникативное развитие».

Возраст детей – 4-7 лет.

Занятия в клубе проходят 1 раз в месяц.

Продолжительность занятия - 25-30 минут.

Встречи участников ФОК проводятся как в спортивном зале и на территории ДОУ. Программа деятельности ФОК рассчитана на два учебных года.

Клуб имеет собственный девиз, эмблему.

Для занятий необходим магнитофон с записями, мультимедийная установка, ноутбук.

Примерный перечень оборудования:

- гантели детские,
- дуги большие и малые,
- ленты короткие,
- мешочки с грузом малые,
- обручи большие и малые,
- палки гимнастические,
- скакалки,
- скамейки,
- шнуры плетеные короткие,
- фитболы,
- массажные мячи и кольца,
- кубики,
- флажки,
- мячи средние,
- шишки,
- мягкие модули,
- мячи,
- инвентарь для игры в футбол

4.2 Учебно–методическое обеспечение программы:

1. Далинина Т. Современные проблемы взаимодействия дошкольного учреждения с семьей// Дошкольное воспитание.2000.№1.

2. Доронова Т.Н. Взаимодействие дошкольного учреждения с родителями// Дошкольное воспитание.2004.№1.

3. Доскин В.А., Голубева Л.Г. Растем здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры. - М.: Просвещение, 2003.-110с.

4. Зверева О. Л. Современные формы взаимодействия ДОУ и семьи // Воспитатель ДОУ. – 2009. – № 4. – С. 74-83.

5. 10. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века/ Авт.-сост. Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина.-М., 2000.

6. Лесгафт П.Ф. Семейное воспитание ребенка и его значение. -М.: Педагогика, 1991. -174с.

7. Лыкова В.Я. Педагогика здоровья. -Смоленск, 1999. -96с.

8. Маханева М.Д. Работа дошкольного образовательного учреждения с семьей по воспитанию здорового ребенка//Здоровье и физическое развитие детей дошкольных образовательных учреждений: проблемы и пути оптимизации: Материалы Всероссийского совещания. - М.: Издательство ГНОМ и Д, 2002. -302с.

9. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет).- М.: ВЛАДОС, 2003.-128с.

10. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 4 - 5 лет. Пособие для воспитателя дет.сада.- М.: Просвещение, 2010.-105с.

11. 24. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 - 6 лет. Пособие для воспитателя дет.сада.- М.: Просвещение, 2010.-112с.

Приложение 1

Анкета для родителей

Уважаемые родители! Просим вас ответить на вопросы анкеты по физическому воспитанию и приобщению детей к здоровому образу жизни.

- 1.Ф.И.О. ребенка, количество детей в семье _____
- 2.Укажите группу здоровья Вашего ребенка: первая, вторая, третья, четвертая, не знаю (нужное подчеркнуть).
- 3.Каково физическое развитие Вашего ребенка? Нормальное физическое развитие, дефицит массы, избыток массы, низкий рост (нужное подчеркнуть).
- 4.Каково состояние опорно-двигательного аппарата Вашего ребенка? Нормальная осанка, нормальная стопа, в осанке незначительное отклонение от нормы, значительные нарушения осанки, плоскостопие (нужное подчеркнуть).
- 5.Есть ли у вашего ребенка хронические заболевания? Если да, то какие?

- 6.Как много ваш ребенок проводит времени на улице в выходной день?

- 7.Интересуется ли ваш ребенок спортивными играми, пособиями? Какими именно?

- 8.Установлен ли для вашего ребенка дома режим дня? Соблюдает ли он его?

- 9.Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику (нужное подчеркнуть)
 - мама (да, нет), папа (да, нет);
 - дети (да, нет);
 - взрослый вместе с ребенком (да, нет);
 - регулярно, нерегулярно.

10.Соблюдает ли ваш ребенок дома правила личной гигиены (моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит зубы, моет ноги и т.д)?

11.Знаете ли вы основные принципы и методы закаливания? Перечислите их.

12.Проводите ли с детьми дома закаливающие мероприятия?

13.Какие закаливающие процедуры, проводимые в детском саду, наиболее приемлемы для вашего ребенка:

- Облегченная форма одежды на прогулке;
- Облегченная одежда в группе;
- Обливание ног водой контрастной температуры;
- Хождение босиком;
- Систематическое проветривание помещений группы;
- Прогулка в любую погоду.

Приложение 2

АНКЕТА

Изучение удовлетворенности работой ФОК «Крепыш» для участников физкультурно-оздоровительного клуба.

Уважаемые родители! Просим ответить на вопросы, которые вам предлагаются. Ваши ответы помогут нам и Вам в улучшении работы клуба.

1. Удовлетворены ли Вы работой клуба (да,частично,нет), содержанием и тематикой мероприятий (да,частично,нет), организацией работы клуба (да,частично,нет)?
2. Как, Вы, считаете, влияют ли занятия в нашем клубе на здоровье и уровень физической подготовленности Вашего ребенка (да,частично,нет), Вас (да,частично,нет)?
3. Информация полученная в ходе работы клуба была полезна (да,частично,нет), побудила Вас к самообразованию (да,частично,нет), будет применяться Вами на практике(да,частично,нет) ?
4. Ваши предложения по работе клуба,интересующие Вас темы встреч на следующий учебный год, желаемое время и кратность проведения встреч?

Благодарим Вас за ответы!