

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Кузбасский педагогический колледж
(ГАПОУ КузПК)

Принята на заседании
методического совета
от «28» мая 2021 г.
Протокол № 5

Утверждаю:
директор ГАПОУ КузПК
Д.А. Алференко
«31» мая 2021 г.



Дополнительная общеобразовательная программа

«Спортивно-оздоровительная работа в семье»
(для слушателей)

срок реализации 1 год

Авторы-составители:
Крупин Леонид Александрович,
преподаватель ГАПОУ КузПК
Тимонина Ирина Владимировна, к.п.н.,
преподаватель ГАПОУ КузПК

Кемерово 2021

Пояснительная записка

С принятием Закона Российской Федерации «Об образовании» возникли предпосылки для равноправного, творческого, заинтересованного взаимодействия семьи и образовательных учреждений. Это отразилось в ориентации на государственно-общественное управление образованием, праве на существование всех форм образования, в том числе семейного, в обновлении содержания обучения и воспитания, образовании по выбору.

Вместе с тем в условиях, когда большинство семей озабочено решением проблем экономического, а порой и физического выживания, усилилась социальная тенденция самоустранения многих родителей от решения вопросов воспитания и личностного развития ребёнка. Родители, не владея в достаточной мере знанием возрастных и индивидуальных особенностей развития ребёнка, порой осуществляют воспитание вслепую, интуитивно.

Сохранение и укрепление здоровья детей – одна из актуальнейших проблем нашего времени.

Актуальность программы: необходимость сотрудничества между педагогами и родителями. Сотрудничество необходимо:

- чтобы контролировать ребенка;
- для общения и взаимопонимания;
- чтобы помочь ребенку получить дополнительные навыки;
- для поддержки детей с неустойчивым характером;
- чтобы узнать, что представляет из себя ребенок, к чему имеется интерес в спортивном направлении.

Педагоги помогают родителям

- в контроле свободного времени;
- в воспитании ребенка;
- развивать физические и интеллектуальные возможности детей.

Проблема

Исходя из проблемно-ориентированного анализа педагогической ситуации было выявлено, что учителя физкультуры испытывают затруднения при взаимодействии с родителями своих воспитанников. И сами родители не всегда компетентны в организации спортивно-оздоровительной работы в семье. Для определения путей взаимодействия учителей, родителей и детей была определена дополнительная общеобразовательная программа: «Спортивно-оздоровительная работа в семье».

Цель программы:

- Создание условий для организации спортивно-оздоровительной работы в семье в интересах развития личности ребёнка, сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Задачи программы:

- вооружить родителей знаниями по использованию и применению средств физической культуры в жизни;

- содействовать сплочиванию семьи посредством совместных занятий физической культурой и спортом;
- содействовать появлению устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- обучать родителей приемам самоконтроля и элементам закаливания организма; технике рационального дыхания.
- развивать двигательные способности и физические качества.
- формировать умения и навыки правильного выполнения движений.
- воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой.
- содействовать появлению устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни;
- учить родителей анализировать типичные ошибки в семейном воспитании детей, в том числе и своё собственное поведение;
- содействовать овладению педагогическими знаниями, умениями, навыками организации семейного воспитательного процесса;
- содействовать проявлению интереса родителей к овладению современными психолого-педагогическими знаниями о психическом, физическом и интеллектуальном развитии ребёнка на различных возрастных этапах его жизни;
- содействовать формированию семейного единства и взаимозависимости.

Ожидаемый результат программы:

- стабилизация уровня состояния здоровья школьников и их родителей;
- уменьшение количества обучающихся, занимающихся в специальных медицинских группах;
- включенность каждого педагога и родителя в деятельность по сохранению здоровья школьников;
- повышение роли обучающихся в пропаганде здорового образа жизни;
- сотрудничество с родителями обучающихся при организации внеурочной спортивно-оздоровительной работы в семье;

Слушатели должны иметь представление:

- о влиянии занятий физической культурой и спортом на организм ребёнка, подростка,
- взрослого и пожилого человека;
- об особенностях школьного возраста;
- об основных режимных моментах и особенностях питания;
- об основах возрастной психологии;
- о формах организации спортивно-оздоровительной работы в семье

В результате успешного овладения программой, слушатели, по окончании обучения:

Знают и имеют представление:

- о режиме дня, значении его для укрепления здоровья и успешной работы; правилах личной гигиены; рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания; основах закаливания;

- о терминологии разучиваемых упражнениях, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм.

- о средствах для профилактики нарушений осанки; о значении двигательной активности в обеспечении здоровья;

- об оздоровительном влиянии физических упражнений на сердечнососудистую, дыхательную, пищеварительную, эндокринную, нервную системы.

- о методах самоконтроля при выполнении физических упражнений различной направленности;

- об укреплении и развитии опорно-двигательного аппарата с помощью физических упражнений.

Умеют:

- самостоятельно выполнять комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики;

- соблюдать правила личной гигиены;

- вести дневник самоконтроля.

- самостоятельно формировать и выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики, физкультурной паузы;

- соблюдать правила рационального режима труда и отдыха.

- самостоятельно формировать и выполнять комплекс упражнений лечебной гимнастики, для профилактики нарушения осанки и плоскостопия;

- контролировать свое физическое состояние, самочувствие, настроение.

Организация взаимодействия с родителями в целях физического развития и укрепления здоровья детей, формирования здорового образа жизни в семье

Начиная с первых уроков учителя физкультуры много внимания уделяют работе с родителями, побуждают их к приобретению спортивного инвентаря, спортивной формы для детей, контролю за ходом выполнения первоклассниками домашних заданий, повышению двигательной активности учащихся.

Чтобы помочь своим детям, родители должны знать все необходимое о физической культуре. На первом родительском собрании учителя объясняют родителям, что одним из эффективных средств повышения уровня физической подготовки, укрепления здоровья, улучшения работоспособности школьников являются домашние задания по физической культуре, о том, что регулярные занятия физическими упражнениями имеют большое профилактическое и лечебное значение: повышают жизненный тонус и сопротивляемость организма к заболеваниям, улучшают сон, аппетит.

В первых и вторых классах проводятся открытые уроки для родителей, на которых им предоставляется возможность оценить физическое развитие своего

ребенка, сравнить его физическую подготовленность с подготовкой других детей.

На примере хорошо подготовленных детей демонстрируются комплекс утренней гимнастики и упражнения домашнего задания по развитию двигательных качеств, учителя физкультуры ориентируют родителей на занятия детей в определенной спортивной секции, знакомят с режимом работы спортивных секций на базе школы, представляют тренеров-преподавателей и педагогов дополнительного образования.

Педагоги беседуют с родителями по вопросам физического воспитания, знакомят их с учебной программой, с требованиями, которые предъявляются к самостоятельным занятиям физическими упражнениями дома, обучают их систематическому контролю за выполнением детьми домашних заданий.

Для наглядности вывешиваются таблицы контрольных нормативов. Каждый ученик и его родители благодаря этому могут самостоятельно проследить развитие ребенка, сравнить уровень его физической подготовки с предыдущими показателями. Это, как правило, вызывает заинтересованность учащихся и родителей в улучшении физической подготовки детей.

Между семьей и школой вырабатывается единство взглядов в отношении к здоровью и физическому развитию ребенка. К счастью, большинство родителей наших учеников понимают необходимость этого. Среди родителей обучающихся есть много наших бывших учеников. Есть бывшие ученики и среди учителей нашей школы. А это уже большой коллектив единомышленников, которых объединяет общая цель - физическое развитие и сохранение здоровья детей.

Наиболее эффективными формами сотрудничества педагогов с родителями в физическом воспитании детей стали открытые уроки физкультуры, спортивные занятия с школьниками, соревнования "Папа, мама, я - спортивная семья".

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

РАЗДЕЛЫ	ТЕМЫ	ЧАСЫ
Тема 1 Роль оздоровительной физической культуры в формировании культуры здоровья личности	Культура здоровья личности и ее взаимосвязь с физической культурой. Общая характеристика оздоровительной физической культуры. Понятие и виды оздоровительной физической культуры	2
	Основные двигательные режимы. Правила оздоровительной тренировки. Режим спортивного питания.	2
Тема 2 Ретроспективный анализ физического воспитания в семье	Исторические корни физического воспитания в семье. Физическое развитие и воспитание ребенка в дворянской, купеческой, крестьянской семье.	2
	Физическое воспитание в семье в советский период. Традиции, спортивные игры и семейный спортивный досуг	2
Тема 2. Анализ концепции государственной семейной политики в Российской Федерации на период до 2025 года	Здоровый образ жизни – здоровая семья. Спортивная семья - ключ к здоровому обществу. Закаливание, двигательная активность, борьба с вредными привычками.	2
Тема 3. Физическое воспитание ребенка в современной семье. Спортивный досуг в семье.	Физическая культура в семье. Причины, мешающие развитию семейного физического воспитания. Условия для развития семейного физического воспитания	2
	Спортивная семья как стиль жизни. Формирование знаний о здоровом образе жизни и физическом развитии личности посредством просмотра телевизионных передач о спорте, чтении книг о выдающихся спортсменах. Виртуальные спортивные игры: польза и вред. Составление фотоальбома о спортивных достижениях семьи.	2
	Спортивный досуг и возможности семьи. Организация досуга для детей и формы физического воспитания в семье (пешие прогулки, плавание, лыжные прогулки, катание на коньках и роликах, езда на	2

	велосипеде, и др.)	
	Организация спортивного досуга для детей в домашних условиях и на улице. Требования безопасности и учета возрастных особенностей.	2
	Спортивные игры во дворе для всей семьи. Спортивная площадка. Виды и разнообразие спортивных игр для детей разного возраста и их родителей.	2
	Семейная физкультура как условие воспитания здорового ребенка. Спортивный уголок в семье. Организация спортивного уголка, его оснащение, тренировочные занятия.	2
	Организация спортивно-оздоровительного досуга на природе в разное время года. Виды спортивного отдыха на природе.	2
Тема 4 Методическая подготовка родителей в области физического воспитания	Типы и виды физических упражнений, их функциональный смысл, направленность и воздействие на организм взрослого и ребенка.	2
	Закаливание, учет возможностей организма при проведении закаливающих процедур в семье. Лечебная гимнастика в семье, профилактические упражнения, корректирующие осанку и др.	2
	Формы организации спортивно-оздоровительной работы в семье	2
Тема 5. Сотрудничество с родителями обучающихся при организации урочной и внеурочной спортивно-оздоровительной работы	Методика организации совместных физкультурно-оздоровительных занятий родителей и детей. Проведение спортивных мероприятий в учреждениях образования совместно с семьями воспитанников.	2
	Стратегические задачи повышения уровня педагогической культуры родителей в области физического воспитания детей. Виды и формы просветительской деятельности в области физического воспитания и здорового образа жизни в работе с родителями: консультации, родительские собрания и др.	2

	Просвещение родителей в области физического воспитания и здорового образа жизни с использованием наглядных форм: буклеты, информационные стенды и др. Требования к оформлению и содержанию данной продукции.	2
Итого:		36

Условия реализации программы

1. Содержание учебно-тематического плана может изменяться в зависимости от корректировки условий и потребностей семьи;
2. Необходимо не только умелое управление, ответственное отношение специалистов, принимающих участие в реализации программы, но и заинтересованность родителей.

Литература

1. Кузнецов, В.С. Организация физкультурно-спортивной работы. – М.: КНОРУС, 2019.
2. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учебник для СПО/И.С. Барчуков.- Москва: КНОРУС
3. - Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 176 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11533-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/445527>
4. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Борисова М.М. Методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М., 2019.