Муниципальное казенное образовательное учреждение детский сад

общеразвивающего вида №3пгт.Даровской

Принято: Утверждаю:

на педагогическом совете Заведующая МКДОУ ДС №3

Протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2015г. Т.А.Мартьянова

 Семейный спортивный клуб

« Навстречу друг другу»

 родителей и детей средней группы

2015-2016 учебный год

 Прохорова Нина Викторовна

Инструктор по физической культуре

2015г.

**Образовательная программа деятельности клуба по работе с родителями:**

**«Навстречу друг другу».**

Н. М. Амосов: «Здоровье и счастье наших детей во многом зависит от постановки физической культуры в детском саду и семье… »

**Направленность программы** – физкультурно-оздоровительная.

**Пояснительная записка.**

 Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

 Все родители хотят обеспечить своему ребенку наилучший старт в жизни, и большинство прекрасно понимают, что для нормального роста, развития и крепкого здоровья необходимо движение. Поддержать у детей положительное отношение к активному образу жизни, а в дальнейшем желание сохранять и укреплять свое здоровье - важные составляющие воспитания в семье. Воспитательные функции детского сада и семьи различны, но для гармоничного развития ребенка необходимо их взаимодействие, от качества которого зависит уровень педагогической культуры родителей, а, следовательно, и воспитание детей.Родители и педагоги - это те люди, которые помогают становлению личности каждого человека. Как хочется сделать родителей настоящими и искренними помощниками!

 Ведь от того, как родители относятся к детскому саду, а затем к школе,
зависит и отношение к ней их детей. Современным, очень занятым  родителям, порой не всегда удается много времени уделять своим детям. Это горько, но это факт. Из общения с родителями я пришла к выводу, что они  хотят, но не умеют воспитывать, поэтому у них с детьми есть проблемы и  таких родителей большинство. Нужно им помогать. Таким помощником стал семейный клуб «Навстречу друг другу» Он нацелен на укрепление семьи, вовлечение взрослых, педагогов совместно с детьми в творческий процесс, во время которого происходит их плодотворное общение и единение.

 Программа разработана для детей 4-5лет, рассчитана на 9 месяцев (с сентября по май), будет выполняться посредством практических занятий 1 раз в месяц. Продолжительность занятий 20-25минут. Предусмотренные программой занятия состоят из нескольких постоянно присутствующих блоков: познавательный, музыкальный, творческий, в свою очередь каждый блок содержит сменяющие друг друга виды деятельности, что не дает ребенку чувствовать усталость.

 Все виды деятельности, присутствующие на каждом занятии подчинены одной теме, которая определяется предметами и явлениями окружающего мира малыша. Материалом для встречи служат игры, игровые задания, консультации.

**Направление работы родительского клуба:**

- организация содержательного общения родителей с детьми;

- пропаганда здорового образа жизни;

-развитие физических качеств, силы, ловкости, быстроты, выносливости;

-приобщение к занятиям физической культуры.

**Цель программы** - повышение педагогической компетентности родителей в вопросах физического воспитания и укрепления здоровья дошкольников.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- способствовать формированию знаний родителей о возрастных особенностях физического развития детей;

- формировать представление родителей о приемах и формах оздоровления детей;

- создать условия для закрепления навыков основных видов движений.

**Развивающие:**

**-** Расширять у детей двигательный и игровой опыт, развивая функциональные системы, координацию движений, ориентировку в пространстве, силу, ловкость, выносливость;

- Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

**Воспитательные:**

**-** Помочь родителям и детям ощутить радость, удовольствие от встречи друг с другом, от совместной двигательно-игровой деятельности;

- Способствовать расширению у родителей диапазона вербального и невербального общения с ребенком, умению быстро устанавливать эмоционально-тактильный контакт с ним, а также искренне и открыто выражать свои чувства;

- Способствовать развитию у родителей и детей умения настраиваться друг на друга, чувствовать партнера для успешности в совместной двигательной и интеллектуальной деятельности;

- Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

**Принципы, используемые во время проведения совместной деятельности:**

1. Принцип системности и последовательности – обучение ведется от простого к сложному, с постепенным усложнением поставленных задач.
2. Принцип доступности – материал дается  в доступной для детей форме, возможен вариант игры.
3. Принцип научности – все непосредственная деятельность ведется с опорой на учебную литературу, опыт педагогов,  проверенные временем методы и технологии.
4. Дифференцированный и индивидуальный подход – педагог внимательно следит за успехами каждого из детей, подбирая более удобную систему подачи материала и практических занятий, опираясь на возрастные и индивидуальные особенности каждого ребенка
5. Добровольность;
6. Компетентность;
7. Соблюдение педагогической этики;

**При реализации программы используются приемы и методы:**

* Гимнастика вдвоем;
* Подвижные игры и игровые упражнения;
* Самомассаж и массаж;
* Пальчиковая гимнастика;
* Упражнения на расслабления мышц;
* Упражнения для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия;
* Психотренинг.
* Организационные;
* Наглядные (показ педагога, пример, наблюдение, рассматривание);
* Словесные (убеждение, поощрение, беседа, объяснение, художественное слово);
* Практическое (разъяснение, повторение, показ действий, самостоятельное выполнение);
* Мотивационные (убеждение, поощрение, похвала).

Отличительная особенность этих занятий состоит в том, что родители не только помогают педагогу, но и становятся индивидуальными тренерами своего ребенка. А это помогает и детям, и родителям, и педагогам гармонизовать детско-родительские отношения, устанавливать межличностное общение ребенка и взрослого, сформировать умение выполнять движения в детско-родительской паре.

 Оборудование для занятий: мячи, шишки, гимнастические коврики, гимнастические скамейки, дорожки здоровья, обручи, гимнастическая стенка, лесенка-стремянка.

 Музыкальное сопровождение будет обеспечиваться с помощью музыкального центра.

**Связь с другими образовательными областями:**

«Физическое развитие»: эстафеты, элементы спортивных игр.

«Музыка»: музыкальное сопровождение занятия.

«Познавательное развитие»: знакомство с основными правилами здорового образа жизни.

«Социально-коммуникативное развитие»: развитие общения и взаимодействие ребенка с родителем.

**Участие родителей в жизни малыша не только дома, но и в детском саду поможет им:**

-преодолеть авторитаризм и увидеть мир с позиции ребенка; относиться к ребенку как к равному;

-понять, что не допустимо сравнивать его с другими детьми: если он что-то сегодня сделал лучше, чем вчера, нужно радоваться его личностному росту;

-знать сильные и слабые стороны ребенка и учитывать их;

-проявлять искреннюю заинтересованность в его действиях и быть готовыми к эмоциональной поддержке, совместному переживанию его радостей и горестей;

-установить доверительные отношения с ребенком

**Предполагаемые результаты:**

Предполагаемые результаты соотнесены с задачами и содержанием программы:

* Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.
* Укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.
* Развитие креативных способностей в двигательной сфере.
* Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения.
* Развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых черт, коммуникативных способностей.
* Овладение родителей приемов и форм оздоровления детей.
* Овладение приемами взаимодействия с ребенком.
* Умение уважать желание и возможности ребенка.

**Критерии оценки.**

Оценка знаний:

Для оценки качества усвоения ЗУН проводится:

Промежуточный контроль (1 полугодие), итоговый контроль (в конце учебного года).

На каждом занятии планируется давать задания по общеразвивающим видам.

При проверке теоретических знаний оценка проводится по трём уровням: «Высокий» уровень усвоения- 80-100% правильно выполненных заданий; «Средний» уровень - 60-80% (включительно) правильно выполненных заданий; «Минимальный» уровень- 20-60%) (включительно) правильно выполненных заданий.

**Мониторинг образовательных результатов**

**Метод тестирования нарушения осанки**

а) Для контроля эффективности занятий были использованы тесты на статическую мышечную выносливость, предложенные И. Д. Ловейко

**тест для мышц шеи:**

И. П. - лежа на спине, руки вниз

1 - приподнять голову и шею, смотреть на носки и зафиксировать положение.

**тест для мышц живота**:

И. П. - лежа на спине, руки вниз

1 - поднять ноги до угла 45є и зафиксировать положение.

**тест для мышц спины:**

И. П. - лежа на животе, руки вверх

1 - прогнувшись и зафиксировать положение

б) Для определения подвижности позвоночника нами использована методика, разработанная научными сотрудниками научно-исследовательского института детской ортопедии им. Г. И. Турнера (г. Санкт-Петербург) О. С. Байловой и К. Ф. Зенкевич:

И. П. - стоя на скамейке, стопы параллельно.

1 - наклон вперед, не сгибая ног в коленях (измеряется с помощью линейки в сантиметрах - от скамейки)

**Метод тестирования для выявления плоскостопия**

Для выявления плоскостопия у детей посещающих ДОУ тест проводится при помощи плантографа.

Плантограф – это деревянная рамка (высотой 2 см. и размером 30\*30 см., на которую натянуто полотно или мешковина) и сверху него полиэтиленовая пленка. Полотно смачивается штемпельной краской или чернилами для авторучек, на окрашенную сторону кладется лист бумаги, на котором написано Ф. И. ребенка, группа, дата обследования. Ребенок становится обеими ногами на середину рамки (на бумагу, при этом на бумаге остаются отпечатки стопы – плантограмма.

Оценка плантограммы: заключение о состоянии свода стопы делятся на основании расположения двух линий, проведенных на отпечатке. Первая линия соединяет середину пятки со вторым межпальцевым промежутком. Вторая линия проводится от середины пятки до средины основания большого пальца (смотреть приложение).

Если контур отпечатка стопы в серединной части не перекрывает эти линии – стопа нормальная. Если первая линия проходит внутри отпечатка – уплощение свода стопы. Если оба контура расположены внутри контура отпечатка – стопа плоская. Дети с неправильно сформированной стопой, направляются на консультацию к ортопеду. Плантограммы хранятся в медицинской карте ребенка.

**Прыжок в длину с места:**

**Высокий**: мальчики- 92см, девочки- 88см - ребенок прыгает на максимальное расстояние от контрольной линии, отталкиваясь двумя ногами при интенсивном взмахе рук и приземляясь на обе ноги.

**Средний:** мальчики- 78см, девочки – 74см – ребенок прыгает на среднее расстояние от контрольной линии.

**Низкий:** мальчики – 64см, девочки – 60см – ребенок не может одновременно приземляться на обе ноги.

**Наклон туловища вперед их положения сидя:**

**Высокий:** мальчики – 5см, девочки – 8см – ребенок сидит на полу, ноги врозь, медленно наклоняется вперед, при этом ладони выпрямленных рук скользят вперед по линейке, нулевая отметка которой находится на уровне пяток. По кончикам пальцев засчитывается лучший результат, если ребенок коснулся за линией, на которой расположены его пятки.

**Средний:** мальчики – 4.5см, девочки – 6.5см – если пальцы ребенка не достали линии пяток.

**Низкий:** мальчики – 3см**,** девочки – 5см –если пальцы ребенка на уровне пяток.

**Бег в умеренном (медленном) темпе:**

**Высокий:** мальчики – 1,5мин, девочки – 1,5минуты – результат тестирования больше средних возрастно-половых значений.

**Средний:** мальчики и девочки – 1,2минуты – ребенок укладывается в интервал средних возрастно-половых значений.

**Низкий:** мальчики и девочки – 1минута – ребенок укладывается в интервал меньше средних возрастно-половых значений.

Оценка практического задания проводится также по 3 уровням: «Высокий» - 15 - 12 баллов; «Средний» - 9 - 11 баллов; «Низкий» - 8 и менее баллов. Высокий уровень усвоения программы предполагает участие детей и родителей в районных соревнованиях.

**Мониторинг социально-педагогических результатов**

1. Забота о здоровье

Высокий уровень (3 балла): ребенок с определенной долей ответственности выполняет физические упражнения, основные виды движений, следит за своим физическим состоянием.

Средний (2 балла): ребенок следит за своим физическим состоянием, но физ. упражнения, ОВД выполняет не ответственно.

Низкий (1 балл): воспитанник выполняет физические упражнения, ОВД только под нажимом инструктора

 **Перспективный план семейного спортивного клуба**

**«Навстречу друг другу»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание работы** | **Оборудование** |
| **Сентябрь** |
| * Организационная работа семейного спортивного клуба
* Информирование родителей о правилах взаимодействия с ребенком во время мероприятия.
* Педагогическое мероприятие "Гимнастика вдвоем" (на развитие у детей и родителей умения настраиваться друг на друга, чувствовать партнера в совместной двигательно-игровой деятельности).
 | 6-8 ёлочек, мячи, 4 дуги. |
| **Октябрь** |
| * Напомнить правила взаимодействия с ребенком.
* Консультация для родителей "Организация физического воспитания в семье".
* Педагогическое мероприятие "Путешествие по осеннему лесу" (обучение родителей методам совершенствования умений и навыков ребенка в беге, прыжках, ползании в игровой форме).
* Игровой тренинг «Умеете ли вы общаться с вашим ребенком?»

Цель: Дать возможность родителям поделиться друг с другом опытом, о том, как воспитывать своего ребенка.  | Шишки, письмо, сундук |
| **Ноябрь** |
| * Консультация для родителей "Приобщение детей к физической культуре".
* Педагогическое мероприятие «Физкультура с мамой и папой».
* Тренинг детско-родительских отношений "Я люблю" (познание себя и своих отношений с ребенком, создание атмосферы сплоченности)
 | Тонкие шарфики, канат, кегли, мячи |
| **Декабрь** |
| * Консультация для родителей "Приобщение детей к физической культуре".
* Педагогическое мероприятие "Путешествие в зимний лес" (обучение родителей методам контроля поведения ребенка без подавления его авторитета и сравнения с другими детьми).
* Тренинг детско-родительских отношений "Настроение" (эмоциональная разрядка группы, развитие произвольного контроля над своими действиями, умения управлять своим телом)

 | 5-7 обручей, 4-6 дуг, 2 гимнастические скамейки. |
| **Январь** |
| * Консультация для родителей "Вместе на каток".
* Педагогическое мероприятие "Путешествие в спортивный центр « Игралию» (обучение родителей быть раскрепощенными, естественными, открытыми в общении с ребенком).
* Тренинг детско-родительских отношений "Наши страхи" (раскрытие внутренних страхов, обучение способам избавления от страхов, приемам релаксации)
 | Корзина, газеты, кегли, плоские рули, мячи, дорожки для прокатывания мячей. |
| **Февраль** |
| * Консультация для родителей "Спортивный уголок дома"
* Педагогическое мероприятие "Вместе с мамой, вместе с папой" (формирование у родителей и детей чувств радости, удовольствия от совместной двигательно-игровой деятельности).
* Тренинг детско-родительских отношений "Когда я злюсь…" (коррекция агрессивного поведения, формирование адекватных форм поведения)
 | Доска, мячи по количеству детей, мат. |
| **Март** |
| * Консультация для родителей «Играем вместе. Игры интересные и полезные дома».
* Педагогическое мероприятие "Мы самые, самые, самые…" (учить родителей принимать ребенка таким, какой он есть, независимо от его способностей).
* Создание родителями "рукописной книги": "Наша дружная, сплоченная, закаленная семья".
* Тренинг детско-родительских отношений "Ласка" (снятие напряженности, невротических состояний, создание атмосферы сплоченности)
 | Гимнастические палки, мешочки, гимнастические скамейки. |
| **Апрель** |
| * Консультация для родителей «Оздоравливающие игры для часто болеющих детей».
* Педагогическое мероприятие « Цирк зажигает огни» (совершенствование двигательных навыков ребенка, навыков родителей, развивать выносливость, ловкость, гибкость вестибулярный аппарат).
* Тренинг детско-родительских отношений "Волшебный сон" (создание атмосферы сплоченности, снятие напряженности).

  | 6 обручей, 2 стойки, шнур, 2 мяча, 6 ковриков**.** |
| **Май** |
| * Консультация для родителей «"Активный семейный отдых летом".
* Итоговое мероприятие «"Мы сильные, смелые, ловкие, умелые!" (совершенствование двигательных навыков ребенка, навыков родителей принимать и любить его таким, какой он есть).
* Анкетирование родителей "Совместные физкультурные мероприятия детей и родителей глазами родителей"

 | Мешочки, доска, гимнастическая стенка. |

 **Календарно-тематическое планирование**

**Сентябрь**. **«Гимнастика вдвоем»**

**Задачи**: 1. Создать и поддержать у детей на протяжении всей встречи

 эмоционально-комфортное состояние.

 2. Воспитывать и развивать у детей нравственные качества:

 доброжелательность, доверительные отношения между

 родителем и ребенком, делать друг другу маленькие радости,

 оказывать помощь в трудных ситуациях.

 3. Развивать физические качества: формирование правильной

 осанки, функции равновесия, ловкость, гибкость, умение

 манипулировать предметами- мячами.

**Октябрь. «Путешествие по осеннему лесу»**

**Задачи:** 1. Создать в спортивном зале комфортную эмоционально-

 психическую атмосферу для родителей и детей.

 2. Помочь родителям установить эмоциональный контакт с

 ребенком, расширяя диапазон невербального общения.

 3. Содействовать возникновению у родителей и детей чувства

 радости, удовольствия от совместных игр.

 4.Обогащать двигательный опыт детей, развивать ориентировку в

 пространстве, координацию движений.

**Ноябрь. «Физкультура с мамой и папой»**

**Задачи:** 1. Развивать заинтересованность родителей к совместным

 мероприятиям с детьми.

 2. Способствовать эмоциональному сближению родителей и детей.

 3. Формировать у взрослых и детей потребность к здоровому образу

 жизни.

 4. Учить детей ходьбе и бегу друг за другом, врассыпную, ползанию

 на четвереньках, прыжкам на месте и с продвижением вперёд,

 основам владения мячом;

 5.Воспитывать быстроту реакции, ловкость, сноровку.

**Декабрь. «Путешествие в зимний лес»**

**Задачи:** 1. Содействовать эмоциональному сближению родителя с ребенком.

 2. Развивать физические качества: ходьба по гимнастической

 скамейке, подлезание под дугу, не касаясь руками пола, бросание

 мяча двумя руками об пол и ловля его стоя на месте.

 3. Развивать сосредоточение, слуховое и зрительное внимание,

 память, речь.

 4.Воспитывать у детей: доброту, отзывчивость, трудолюбие,

 взаимовыручку.

**Январь. «Путешествие в спортивный центр «Игралию»**

**Задачи**: 1. Помочь родителям ощутить радость от совместной двигательной

 деятельности, понять полезность «гимнастики вдвоем» и

 установить эмоционально-тактильный контакт с детьми;

 2.Совершенствовать у детей умение ходить и бегать, сохраняя

 равновесие, метать в горизонтальную цель одной рукой;

 3.Развивать у детей и совершенствовать у родителей двигательную

 память, внимание, мышление через использование нестандартного

 оборудования;

 4.Развивать координацию коллективных действий, быстроты

 реакции, внимания в подвижных играх.

**Февраль. «Вместе с мамой, вместе с папой»**

**Задачи:** 1. Способствовать эмоциональному сближению родителей с

 ребенком.

 2. Воспитывать физические качества: ходьба и бег по наклонной

 доске вверх и вниз, ползание на средних и низких четвереньках

 по доске, положенной горизонтально, бросание мяча двумя

 руками из-за головы через шнур, ходьба по гимнастической

 скамейке с мячом в прямых руках над головой, на середине

 скамейки поворот вокруг себя.

 3. Развивать у детей психические процессы: внимание, память,

 воображение, мышление, речь.

**Март. «Мы самые, самые, самые…»**

**Задачи:** 1. Способствовать развитию у родителей и детей умения

 настраиваться друг на друга, чувствовать партнера для

 успешности совместно-двигательной и интеллектуальной

 деятельности.

 2. Воспитывать физические качества: ходьба по гимнастической

 скамейке с палкой за головой на плечах, метание мешочков на

 дальность.

 3. Способствовать эмоциональному сближению родителей с

 ребенком.

 4.Воспитывать у детей уважительное отношение к взрослым и

 прислушиваться к их мнению.

**Апрель. «Цирк зажигает огни»**

**Задачи**: 1.Обогащать опыт вербального и невербального взаимодействия

 родителей и ребенка, умение открыто и искренне выражать свои

 чувства.

 2. Упражнять детей в ходьбе, беге, прыжках в парах, в умении

 бросать и ловить мяч.

 3. Развивать у детей выносливость, мышечную силу, ловкость,

 гибкость, смелость, чувство равновесии.

**Май. «Мы сильные, смелые, ловкие, умелые».**

**Задачи:1**. Помочь родителям и детям ощутить радость от встречи друг с

 другом, от совместной двигательно-игровой деятельности.

 2. Воспитывать физические качества: ходьба по наклонной доске со

 взмахами рук, перелезание через верхнюю планку лесенки-

 стремянки боком и спуск с нее, метание в вертикальную цель

 правой и левой рукой, прыжки в длину с места.

 3. Способствовать расширению у родителей диапазона вербального

 и невербального общения с ребенком, умение быстро

 устанавливать эмоционально- тактильный контакт с ним.

 **Литература.**

* Бочарова Н.И. Оздоровительный досуг с детьми дошкольного возраста: Пособие для родителей и воспитателей – М.2002.
* Полиевский С.А, Гук Е.П. Физкультура и закаливание в семье – М.1984.
* Попова М.Н. «Навстречу друг другу»: Психолого-педагогическая технология эмоционального сближения взрослого и ребёнка в процессе взаимодействия на физкультурных занятиях в ДОУ. Санкт - Петербург 2001год.
* СтепаненковаЭ.Я.Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. Пособие для студ.высш.пед.учеб.заведения.- М.2001.
* Страковская В.С. Оздаравливающие и развивающие подвижные игры для детей от 1,5 до 7 лет.
* Сивачева Л.Н.Физкультура- это радость» Санкт-Петербург «Детство-Пресс»2001г.