

## Семейный физкультурно-оздоровительный клуб в школе

*Т.Н. Лукина,  
А.В. Шукаева*

Воспитание и оздоровление детей в значительной степени зависит от атмосферы в семье ребенка, от уровня понимания родителями педагогических и физкультурно-оздоровительных задач.

Остроту многих проблем можно значительно сгладить, если организовать детский досуг как среду социальной, физической и психологической коррекции на основе взаимодействия семьи и школы.

**Семейный физкультурно-оздоровительный клуб** – одна из форм приобщения к здоровому образу жизни не только детей младшего школьного возраста, но и их родителей. Такой клуб под названием «Росток» организован в г. Смоленске на базе средней школы № 34. Клуб имеет свой устав и осуществляет образовательный процесс по комплексной программе.

Главной особенностью этой программы является совместная физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа учителей школы, родителей и детей по месту учебы в классе. Это дает возможность создать максимально благоприятные условия для гармоничного развития, свободного творческого раскрытия и становления личности ребенка.

Содержание проводимых мероприятий может меняться в зависимости от творческих планов клуба, потреб-

ностей детей и пожеланий родителей, однако тематическая основа остается неизменной.

Физкультурно-оздоровительная деятельность клуба может быть реализована как непосредственно обучающая, в форме занятий по общей физической подготовке (по различным видам спорта), игр (подвижных и спортивных), туристических походов, экскурсий, соревнований, викторин, спортивных праздников, индивидуальных занятий (утренняя гимнастика, домашнее задание), конкурсов, бесед, консультаций. Практические занятия продолжительностью один час проводятся раз в неделю. Они рассматриваются как средство оздоровления подрастающего поколения и приобщения семьи к здоровому образу жизни, как способ организации досуга детей, коррекции физического и психического состояния.

На теоретических занятиях с родителями вырабатывается единая позиция учителей школы, сотрудников клуба и родителей по важнейшим педагогическим и психологическим проблемам детей. Такие занятия проходят один раз в месяц с привлечением известных специалистов в области физического воспитания, детской психологии и педагогики.

С целью развития творческих способностей детей особое внимание в программе уделено организации развивающей среды, в которой ребенок находится в школе и дома. Необходимо, чтобы родители, учителя школы и работники клуба были единомышленниками в решении поставленных задач, а коллектив школы создавал условия для их реализации. Предлагаем подробно ознакомиться с программой клуба.

### Комплексная программа дополнительного образования семейного физкультурно-оздоровительного клуба «Росток» для детей младшего школьного возраста и их родителей

№ п/п	Тема	Содержание
<b>Раздел I. Образовательный раздел (10 ч.)</b>		
1	Состояние здоровья детей. Пути оздоровления	Предоставить данные о состоянии здоровья детей младшего школьного возраста в г. Смоленске. Определить пути оздоровления детей
2	Психофизиологические особенности младших школьников	Факторы, определяющие психическое развитие. Индивидуальное развитие личности. Особенности общения. Умственное развитие. Личность ребенка. Учебная деятельность. Физиологические осо-

№ п/п	Тема	Содержание
		бенности детей: двигательный аппарат; управление движениями; центральная нервная система; органы кровообращения и дыхания; обмен веществ и энергия. Развитие физических качеств
3	Валеология – учение о здоровье и здоровом образе жизни	Основные понятия валеологии. Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни. Факторы здоровья: гигиенические; условия и образ жизни; состояние окружающей среды; медицинское обеспечение. Двигательная активность и здоровье. Рациональное питание, психологические основы здоровья. Рациональная жизнедеятельность
4	Учет и контроль физической нагрузки и состояния здоровья	Проверка и оценка выполнения физической нагрузки. Дневник учета. Контроль физической нагрузки, состояния здоровья, физического развития. Величина кровяного давления, частота сердечных сокращений. Самоконтроль: периодический, текущий, этапный
5	Методика составления упрощенных комплексов общеразвивающих упражнений	Подбор и последовательность физических упражнений. Разнообразные исходные положения. Первая часть комплекса: упражнения на внимание, потягивание, общеразвивающие упражнения, обеспечивающие постепенное возрастание нагрузки (ходьба, бег, прыжки, приседания). Вторая часть комплекса (6–8 упражнений): общеразвивающие упражнения для отдельных частей тела. Заключительная часть комплекса: снижение нагрузки (упражнения вводной гимнастики, на расслабление и растягивание). Методические требования к подбору упражнений, комплексов основываются на общепедагогических принципах: краткость времени, затрачиваемого на проведение занятий; ограниченность площади для проведения занятий; плавный переход от учебной деятельности к выполнению физических упражнений и последующий переход от них к повседневной деятельности
6	Личная гигиена. Режим дня школьника	Уход за телом и полостью рта. Основные компоненты: режим дня (время и продолжительность сна, время приема пищи, учеба, отдых, занятия спортом); одежда, обувь
7	Рациональное питание	Значение питания в обеспечении жизнедеятельности: белки, жиры, углеводы, вода, витамины, минеральные вещества. Здоровое питание. Влияние на организм термически обработанной пищи, очищенных пищевых веществ, искусственных добавок. Рациональное питание детей
8	Профилактика простудных заболеваний, закаливание и восстановление организма	Механизмы терморегуляции человека (физическая и химическая терморегуляция). Основы закаливания (методики и принципы). Естественные природные факторы закаливания: солнечные лучи; воздушные ванны; водные процедуры (обтирание, обливание, ванны, душ, купание). Факторы, провоцирующие простудные заболевания. Предупреждение простудных и инфекционных заболеваний. Восстановительные мероприятия
9	Вредные привычки. О курении, алкоголизме, токсикомании	Влияние на организм вредных привычек: курения, употребления алкогольных напитков, наркотиков, ядовитых токсических веществ. Механизм их действия и последствия. Причины и способы борьбы
10	Психологические основы здоровья	Физиологические основы психики: психика и центральная нервная система; эмоции и эмоциональный стресс. Психика и современные условия жизни. Индивидуальные особенности школьников. Психическое здоровье. Регулирование психического состояния
<b>Раздел II. Физическое развитие и оздоровление детей (40 ч.)</b>		
11	Гимнастические упражнения	Команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; основная стойка и команда «Смирно!»; стойки по команде «Вольно!» и «Равняйся!»; размыкание в шеренге и колонне, на месте и в движении; команды «Шагом марш!», «На месте!» и «Стой!»; повороты на месте налево и направо; размыкание и смыкание приставным шагом в шеренге; повороты кругом; перестроение по два в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разными дистанцией и темпом, по диагонали и «противоходом»

№ п/п	Тема	Содержание
		Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа), седы (на пятках, с наклоном); перекаты назад из седа с группированием и обратно; кувырок вперед в группировке; «мост» из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой. Висы и упоры на гимнастической стенке, канате, перекладине, брусьях; упражнения в равновесии: ходьба по бревну, повороты, ходьба приставным шагом; лазание и перелазание: по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, перелазание через бревно; танцевальные упражнения: шаг галопа в парах, шаг польки, танцевальные композиции
12	Легкоатлетические упражнения	Бег: с изменением направления движения («Змейка», «По кругу», «Спиной вперед»), с высоким подниманием бедра, высокий и низкий старт с ускорением, на 30 и 60 метров. Прыжки: на месте, с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места и с разбега. Метание: малого мяча на дальность способом «из-за головы», стоя на месте и с разбега, набивного мяча. Броски: большого мяча на дальность обеими руками из-за головы, от груди, снизу из положения стоя и сидя
13	Подвижные игры	Развитие внимания: «Делай наоборот», «Повторяй да смекай», «Приглашение», «Угадай по голосу», «У кого длинный хвост», «Внимание, начинаем!», «Маскировка в колоннах». Развитие быстроты: «Бег за флажками», «Ворона и воробы», «Дети и медведь», «Перебежка с вырубалкой», «Быстрое перестроение», «Звезда», «Черные и белые». Комплексное развитие физических качеств: «Успей занять место», «Зевака», «Собачья будка», «За мной», «Третий лишний», «Стой-беги», «Кошка и мышка в лабиринте», «Два дома». Развитие выносливости: «Аисты», «Цыплята и коршун», «Переправа», «Дни недели», «Найди пару», «Колесо», «Парные пятнашки», «Цепочка», «Колесо», «Наступление». Игры с элементами баскетбола: «Мяч капитану», «Мяч водящему», «Займи свободный круг», «У кого меньше мячей», «Борьба за мяч», «Бросок мяча в корзину», «Поймай мяч», «За мячом», «Бросай-поймай», «Выстрел в небо», «Вызов номеров». Эстафеты: «Переправа с досками», «Переправа с препятствиями», «Туннель», «Мы строим дом», «Стрекоза и муравей», «Передача набивного мяча», «Не урони мяч», «Челночный бег», «Эстафетный бег», «Сорви ленточку», «Переправа в обручах», «Успей перебежать», «Барьерный бег», «Собери урожай»
14	Спортивные игры	Мини-баскетбол. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди стоя на месте. Ведение мяча. Броски мяча в корзину двумя и одной рукой. Двусторонняя игра. Футбол. Удары по мячу. Ведение мяча. Остановка мяча. Игры: «В стенку», «Треугольником», «Точная передача». Двусторонняя игра в зале
15	Лыжная подготовка	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с различными способами передвижения, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности. Прохождение тренировочных дистанций (1–3 км). Катание с гор
16	Катание на коньках	Изучение и совершенствование бега на коньках в высокой стойке, в посадке конькобежца. Бег по повороту. Игры и эстафеты на коньках
17	Спартинеиджер	Изучение танцевальных движений с элементами аэробики и шейпинга
18	Пешеходный туристический поход	Ознакомительный выезд в лес. Ориентирование на местности, привалы, техника передвижения в походе. Опасности. Преодоление препятствий. Основы первой медицинской помощи. Снаряжение. Питание в походе. Проведение однодневного туристического похода
19	Проведение спортивных мероприятий клуба (конкурсов, викторин, праздников, соревнований) по выбору педагога в зависимости от целей и задач	

№ п/п	Тема	Содержание
20	Тестирование физической подготовленности детей	Скоростные способности: бег на 60 м. Силовые способности: прыжки в длину с места (см); сгибание туловища в висе лежа (кол-во раз). Способности к выносливости: кроссовый бег (м/с) на 800 м, 1000 м. Координационные способности: «челночный бег» 3x10 м (с)
<b>Раздел III. Нравственное воспитание (12 ч.)</b>		
21	Спортивные традиции нашей семьи	Анализ спортивных достижений учащихся класса. Родителям предлагается классная книга спортивных рекордов, в которой зафиксированы спортивные достижения учащихся за год. Родители, по желанию, готовят сообщения о спортивных традициях, которые существуют у них в семье. Классный руководитель и учитель физической культуры разрабатывают памятки для родителей по сохранению здоровья детей
22	Взаимоотношения взрослых в семье – пример подражания для детей	Формирование нравственной культуры детей и родителей. Совместное с родителями обсуждение значения в жизни ребенка положительных (негативных) взаимоотношений взрослых в семье. Ознакомление родителей с результатами теста РДО (родительско-детских отношений)
23	Основы построения общения с младшими школьниками	Ознакомление родителей с психолого-педагогическими особенностями детей младшего школьного возраста, основами построения общения с детьми этого возраста, с результатами развития коммуникативных способностей, нравственности учащихся класса, направленностью их интересов
<b>Раздел IV. Практические умения (4 ч.)</b>		
24	В итоге проведенных мероприятий и практических занятий в клубе школьники совместно с родителями должны уметь разработать режим дня, комплексы общеразвивающих упражнений для самостоятельных занятий дома и утренней гимнастики, вести самоконтроль физических нагрузок, проводить мероприятия по закаливанию организма, вести индивидуальный дневник наблюдений за физической подготовленностью и состоянием здоровья	

В заключение отметим, что результатом работы клуба «Росток» стало улучшение взаимоотношений детей и родителей, приобщение семьи к здоровому образу жизни, улучшение здоровья детей и родителей, повышение дисциплинированности и учебной активности детей в школе, повышение интереса к занятиям по физической культуре и спорту, а также организация досуга детей в свободное от учебы время и, как следствие этого, профилактика правонарушений и детской преступности.

#### Литература

1. *Байбородова, Л.В.* Взаимодействие школы и семьи / Л.В. Байбородова. – Ярославль : Академия развития : Академия Холдинг, 2003. – 224 с.
2. *Бальсевич, В.К.* Социально-педагогические основы формирования потребности школьников в занятиях спортом / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Мат. междунар. форума. – М., 1998. – С. 46–48.

*Татьяна Николаевна Лукина – канд. пед. наук, доцент, заведующая кафедрой педагогики и методики начального обучения Смоленского государственного университета;*  
*Алла Викторовна Шукеева – канд. пед. наук, старший преподаватель кафедры педагогики и психологии Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма.*