

**Программа  
работы с родителями (законными представителями) по спортивному  
оздоровлению обучающихся**

## 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.

Говоря о здоровье, мы используем определение, которое предлагает Всемирная организация здравоохранения – «состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней».

На состояние здоровья наших детей оказывают существенное влияние, как неблагоприятные социальные факторы, так и экологические, демографические, климатические условия, а именно:

- наследственность;
- климатические условия нашего региона;
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- интенсивно развивающаяся угольная промышленность;
- электронно-лучевое и «металло-звуковое» облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, постоянно звучащая рок музыка);
- образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья).

Не менее серьезное влияние на здоровье и развитие младшего школьника оказывают отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению. Например, нарушения осанки сочетаются с нарушением работы многих органов дыхания и систем растущего организма. Дети при этом, как правило, страдают плохим зрением, заболеваниями органов дыхания, нервной системы, пищеварения. У них обычно отмечается повышенная утомляемость и плохое самочувствие.

Крайне опасны неудовлетворенность детей процессом обучения и психотравмирующие ситуации, возникающие в школе, поскольку, не находя продуктивного выхода из школьных затруднений, многие дети тянутся к психотропным веществам.

Некоторые исследователи (М.Ф. Сауткин; Н.С. Кончиц) отмечают, что в практике физического воспитания не разработаны объективные критерии оздоровительного эффекта физических упражнений. Комплексной программой по физической культуре в системе среднего образования предусматривается решение оздоровительных задач, наряду с образовательными и воспитательными. Последние реализуются на основе традиционного подхода к построению учебного процесса по аналогии с другими учебными дисциплинами – по принципу временного прохождения разделов программы. При этом решение образовательных задач контролируется, т.е. в конце каждого периода подготовки школьники сдают контрольные нормативы по разделам программы (лыжной подготовке, плаванию и т.д.). А вот контроль над решением оздоровительных задач в программе не предусмотрен. В то же время успешность обучения в школе, повышение работоспособности, укрепление здоровья школьников, повышение уровня знаний во многом зависят от рационального режима работы и отдыха, степени восстановления организма после физических и умственных нагрузок, т.е. здорового образа жизни. И в этом весьма полезными могут оказаться средства оздоровительной физической культуры. В связи с вышеизложенными проблемами возникла необходимость разработки программы «Мы здоровыми растем». Она модифицирована и имеет физкультурно-спортивную направленность. Разработана на основе учебного пособия Назаренко Л.Д. «Оздоровительные основы физических упражнений».

Важнейшей проблемой оздоровления детей и подростков является сотрудничество и партнерство с семьей. Семья имеет мощное воздействие на воспитание и образование подрастающего поколения, усвоение культурных традиций, формирование личности, здоровье общества в целом. Педагогические усилия в рамках организации физкультурно-

оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе должны быть направлены, прежде всего, на развитие социального, педагогического, культурного потенциала семьи. Для этого необходимо:

- разработать и реализовать комплекс мер, направленных на повышение психолого-педагогической компетентности родителей, формирование у них сознательного ответственного отношения к здоровью ребенка, выполнению обязанностей по воспитанию, содержанию и обучению своих детей, укреплению семейных традиций, в том числе:
- принять дополнительные меры по интенсификации информационно-просветительской работы с родителями (законными представителями), оказанию им соответствующей психолого-педагогической помощи в воспитании детей и привлечению их к занятиям в спортивных или оздоровительных секциях;
- обеспечить обучающихся и родителей (законных представителей) информацией о работе спортивных секций и учреждений, находящихся в микрорайоне школы, в городе;
- ввести в практику работы новые формы совместной спортивной деятельности семьи и школы;
- поощрять родителей и детей, занимающихся в спортивных секциях и участвующих в спортивных соревнованиях.

Данная программа может стать частью здоровьесберегающего компонента образовательной программы в дополнительном образовании. Она обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, а так же целенаправленное восполнение «воспитательных пробелов» родителей посредством совместных занятий физической культурой и спортом и реализации современных и адаптированных оздоровительных технологий. Эти технологии носят сугубо профилактический характер и направлены на поддержание эмоционально-положительного тонуса обучающихся.

В основу данной программы положен принцип интеграции теоретического обучения и процессов практической, самостоятельной и поисковой деятельности.

Цель программы:

- Создание условий для взаимодействия семьи и школы в интересах развития личности ребёнка, сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся.

### Задачи программы:

- вооружить детей и их 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 детей и их 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;
- укрепление материальной базы для физкультурно-оздоровительной работы в школе;

- 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 урочной и внеурочной спортивно-оздоровительной работы
- расширение круга социальных партнеров в спортивно-оздоровительной работе

Родители должны иметь представление:

- о влиянии занятий физической культурой и спортом на организм ребёнка, подростка,
- о взрослого и пожилого человека;
- о особенностях школьного возраста;
- о основных режимных моментах и особенностях питания;
- о основах возрастной психологии;
- о роли родителей в саморазвитии ребёнка.

В результате успешного овладения программой, обучающиеся и родители, по окончании 1 года 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 упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм.
- Умеют:
  - о самостоятельно выполнять комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики;
  - о соблюдать правила личной гигиены;
  - о вести дневник самоконтроля.

По окончании 2 года обучения:

- Знают и имеют представление:

- о средствах для профилактики нарушений осанки; о значении двигательной активности в обеспечении здоровья;
- о оздоровительном влиянии физических упражнений на сердечнососудистую, дыхательную, пищеварительную, эндокринную, нервную системы.

- Умеют:

- о самостоятельно формировать и выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики, физкультурной паузы;
- о соблюдать правила рационального режима труда и отдыха.

По окончании 3 года обучения:

- Знают и имеют представление:

- о методах самоконтроля при выполнении физических упражнений различной направленности;
- о об укреплении и развитии опорно-двигательного аппарата с помощью физических упражнений.

- Умеют:

- о самостоятельно формировать и выполнять комплекс упражнений лечебной гимнастики, для профилактики нарушения осанки и плоскостопия;
- о контролировать свое физическое состояние, самочувствие, настроение.

Система дополнительного образования не имеет оценок.

## Содержание программы

В школе работает спортивный клуб «Победитель», создаются спортивные секции для учащихся и родителей, желающих регулярно заниматься физической культурой и спортом. При создании спортивной секции, прежде всего, учитываются условия, позволяющие обеспечить их успешную работу – наличие спортивной базы, специализации педагогов, которые могут проводить занятия. В каждой спортивной секции учащиеся распределяются по возрастным группам, к ним привлекаются родители в качестве помощников на общественных началах. Занятия в секциях проводятся 2 – 3 раза в неделю.

Внеклассная спортивно-массовая работа в школе не может стать полноценной, если не будет сопровождаться системой школьных спортивных

соревнований по различным видам спорта. Их любят учащиеся, соревнования стимулируют обучающихся и их родителей к систематическим, регулярным занятиям физкультурой и спортом. Спартакиада семейных команд является эффективной формой пропаганды физической культуры и спорта среди детей и родителей.

Внутришкольные соревнования проводятся по разным видам спорта на протяжении всего учебного года в зависимости от климатических условий и прохождения учебного материала программы по физической культуре. Внутришкольные соревнования являются не только составной частью внеклассной спортивно-массовой работы, но и обогащают высокой заинтересованностью обучающихся в необходимости систематических занятий физической культурой и спортом во внеурочное время. Главное в том – что правильно организованные соревнования в рамках Спартакиады способствуют укреплению здоровья обучающихся, их физическому развитию и физической подготовленности.

В программе дней здоровья и спорта предусматриваются: подвижные спортивные игры, массовые соревнования " Веселые старты ", " А, ну-ка парни!", " А, ну-ка девушки ! ", " Папа, мама, я – спортивная семья! ", Турниры по футболу, бадминтону и настольному теннису.

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".

## Работа с родителями по ЗОЖ

№	Формы работы	Сроки
---	--------------	-------

1. Лекционная работа (организация лекций для родителей по ЗОЖ, с приглашением школьных педагогов, медицинских работников, психолога, администрации школы). В течение учебного года
2. Организация общешкольных и районных мероприятий (в мероприятиях принимают участие семьи в различных номинациях – «мама и ребёнок», «папа и ребёнок», «полная семья»).

3. Индивидуальная работа с родителями (консультирование, беседы, общение по телефону).

Примерный план мероприятий работы с родителями  
по спортивно-оздоровительному направлению

№№ п/п	Мероприятия	Сроки
1	Классные родительские собрания «Психо- физиологические особенности учащихся определённого возраста. Советы школьного врача».	Сентябрь
2	Родительское собрание в 5-ых классах «Условия и успешность перехода в среднюю школу. Особенности учащихся данного возраста».	Сентябрь
3	Собрание для родителей подготовительного класса «Ваш малыш – школьник. Режим дня первоклассника»	Октябрь
4	Общешкольное родительское собрание «Физическое здоровье ребенка – залог успешности учебной деятельности ».	Октябрь
5	Соревнования семейных команд	В течение года
6	Круглый стол для проблемных семей «Наши общие проблемы».	Декабрь
7	Дни Здоровья	В течение года
8	Анкетирование родителей по вопросам ЗОЖа	1 полугодие
9	Неделя физической культуры	Апрель
10	Классные родительские собрания «Свободное время школьников. Оздоровление детей».	Май
11	Туристические походы совместно с родителями (поход выходного дня).	В течение года

## Условия реализации программы

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

### Список используемой литературы:

1. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. М.: Просвещение, 1991.
2. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура: Учебник для студентов высших учебных заведений. М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2001.
3. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов высших учебных заведений Ростов-н/Д: Феникс, 2004.
4. Евтимов В. Йога М.: Медицина, 1990.
5. Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учебник для студентов педагогических вузов. М.: Издательский центр «Академия», 2004.
6. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. М.: Советский спорт, 1990.
8. Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.
9. Менхен, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Учебник для вузов физической культуры. Ростов н /Д: Феникс, 2002.
10. Попова, Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. М.: Терра-Спорт, 2000.