

# Клуб семейного спорта «Мы»

**Целевая группа:** дети в возрасте 3-15 лет и их родители, члены семьи

**Срок реализации:** 2024 уч.год, 10 месяцев



**Автор проекта:** Каленская Галина Андреевна

Ханты-Мансийск

2023г

## Описание

Наименование	Клуб семейного спорта «Мы»
Основание для разработки	Изучение запроса детей и родителей, востребованность данной формы взаимодействия родителей с детьми на основании анкетирования
Автор проекта	Каленская Галина Андреевна
Срок реализации	10 месяцев (март 2024 г. – декабрь 2024 г.) Тестовый период 3-30 октября 2023 г. (деятельность уже начала вестись на базе г.Ханты-Мансийска, ул.Величко, 1 Арт резиденция\ ул.Студенческая,21 Центр развития культуры и спорта «Олимп»)
География реализации	Ханты-Мансийск, Нефтеюганск
Цель проекта	Создание психолого-педагогических условий для взаимодействия детей и родителей, развитие и укрепление партнёрских отношений, формирование системы знаний о здоровье и здоровом образе жизни через мотивационную сферу укрепления физического и психического здоровья и совместную спортивную деятельность детей и родителей.
Задачи проекта	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создать условия для всестороннего (физического, эмоционального и личностного) развития ребенка;</li> <li>- реализовать наиболее эффективные способы решения проблемы укрепления физического здоровья, включающие в себя поиск новых путей взаимодействия, определяющих содержание и формы здорового образа жизни;</li> <li>- способствовать социализации детей школьного возраста в обществе сверстников и взрослых;</li> <li>- сформировать конструктивное взаимодействие между родителями, детьми и учителем;</li> <li>- психолого-педагогическое сопровождение семьи в физическом развитии детей;</li> <li>- повысить роль физической культуры в развитии семейного досуга.</li> </ul>
Направления деятельности	<b>просветительское</b> (предоставление информации для повышения педагогической культуры родителей в области

	укрепления и сохранения здоровья); <b>практически- деятельностное</b> (повышение заинтересованности родителей в выполнении общего дела, полноценное эмоциональное общение, взаимное мотивирование); <b>укрепление детско-родительских отношений;</b> <b>коммуникативное</b> (создание и сплочение родительского коллектива как совокупного субъекта совместной деятельности); <b>содержательное</b> (решение проблем укрепления и сохранения здоровья за счет систематических занятий физической культуры)
Участники проекта	дети в возрасте 3-15 лет и их родители, члены семьи
Формы организации	Анкетирование, групповые занятия, мастер-классы, лекции, конкурсы, веселые старты, публичные выступления
Ожидаемые результаты реализации проекта	социально- психологическая адаптация детей школьного возраста в обществе сверстников и взрослых; -активное участие родителей в воспитательно-образовательном процессе; -повышение системности занятий физической культурой родителей и детей; -возрождение и развитие положительных традиций семейного воспитания; -объединение интересов семьи в вопросах здорового образа жизни детей через совместное проведение досуга.

### **Пояснительная записка**

Семейные ценности – это обычаи и традиции, которые передаются из поколения в поколение. Это – чувства, благодаря которым семья становится крепкой и единой. Ценности, конечно, формируют старшие поколения - родители, спуская вниз по своему семейному дереву. Родители становятся все больше вовлечены в жизнь ребенка, стараясь своим примером показывать благоприятные жизненные векторы. Но порой, так не хватает помощи!

Семейный спортивный клуб в организации как новая форма работы с родителями, которая носит просветительский, практически-деятельный, коммуникативный и содержательный характер деятельности.

В основе новой философии взаимодействия семьи и специалистов лежит идея о том, что за воспитание детей несут ответственность родители, а все другие социальные институты призваны помочь, направить, дополнить их воспитательную деятельность. Родители, безусловно отдаст ребенка в образовательное учреждение, секцию, кружок, но мотивацию, привычку и понимания важности обучения родители должен заложить своему ребенку сам. Новизна отношений учреждения (специалистов) и семьи определяется понятиями «сотрудничество» и «взаимодействие».

Взаимодействие представляет собой способ организации совместной деятельности с помощью общения, занятий, совместных активностей. Это общение «на равных» (ребенок-родитель-специалист), где никому не принадлежит привилегия указывать, контролировать. Специалист только подсказывает возможности для совместного развития.

На первый план мы выводим тему оздоровления через двигательную активность. Важнейшим способом реализации сотрудничества специалистов, родителей и детей является организация совместной деятельности (тренировочных занятий), в которой родители являются активными участниками процесса, т. е. происходит включение родителей в оздоровительную деятельность их детей.

Начальной структурной единицей общества, закладывающей основы личности, является семья. Семейное воспитание – сложная система, которая существует сегодня в тяжелейших условиях. Знаками беды являются идеология потребления, культа денег, снижение престижа и уровня образованности. Родителям не хватает времени и знаний на воспитание своих детей, на поддержание их здоровья в хорошем состоянии. Предложить родителям новые формы семейного воспитания – одна из главных моих задач.

Создавая программу семейного спортивного клуба «Мы», совместно с родителями поставили перед собой задачу создания условий функционирования клуба, который уменьшил бы риски детей. Мы сделали упор в мотивационных ценностях и подходах: исключили потребительское отношение: создайте, сделайте, предоставьте, научите и т.д. Мы создали условия выбора и, главное, ответственность перед самим собой за свое здоровье и здоровье своей семьи. При

данной концепции родители и дети становятся активными участниками предложенной программы.

Проект включает в себя следующие направления:

- организационно-педагогические;
- психолого-педагогические;
- информационно-просветительные;
- коммуникативные;
- физкультурно-оздоровительные.

### Главная цель проекта:

Формирование системы знаний о здоровье, здоровом образе жизни через мотивационную сферу укрепления физического и психического здоровья и совместную спортивную деятельность детей и родителей.

Состав целевой группы	Сколько человек планируется привлечь в рамках реализации проекта (на систематической основе, разовые участники)
Дети в возрасте 3-15 лет	300
Родители и члены семей	300

### Основные практические задачи проекта:

<u>Задача 1</u>	Сформировать потребность в систематических занятиях физической культурой через популяризацию видов спорта в Клубе
<u>Задача 2</u>	Пропагандировать здоровый образ жизни через просветительскую работу (лекции, встречи, конкурсы)
<u>Задача 3</u>	Создать условия для тесного сотрудничества и совместной деятельности детей и взрослых через демонстрацию своих достижений

### ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- социально- психологическая адаптация детей в обществе сверстников и взрослых;
- активное участие родителей в воспитательно-образовательном процессе;
- повышение системности занятий физической культурой родителей и детей;
- возрождение и развитие положительных традиций семейного воспитания;
- объединение интересов семьи в вопросах здорового образа жизни детей через совместное проведение досуга.

Ожидаемые качественные результаты предполагают возможность научиться понимать необходимость здорового образа жизни, соблюдать правила

безопасного и здорового поведения, использовать знания о строении и функционировании организма для сохранения и укрепления своего здоровья. Ребенок получит возможность научиться простым навыкам самоконтроля и саморегуляции своего состояния, осознанно выполнять режим дня, правила рационального питания и личной гигиены, оказывать первую помощь при несложных несчастных случаях.

**Ожидаемые количественные результаты:**

- Количество благополучателей не менее 600 человек
- Количество проведенных мероприятий не менее 32
- Количество изданных просветительских роликов не менее 2
- Количество изданных просветительских материалов не менее 1
- Охват просветительской деятельности в соцсетях не менее 40000
- Создано одно просветительское сообщество в соц.сетях

**Формы подведения результативности:**

Анкетирование, конкурс, веселые старты, публичные выступления

**Примерные темы бесед и мероприятий (тематика может меняться в зависимости от запросов и появления интересных мероприятий)**

<b>Тематика занятий\ Мероприятия</b>	<b>сроки</b>
Первичное анкетирование «Чего ждем от совместных занятий»	Март 2024 г.
Еженедельные Тренировочные занятия Клуба	
Мастер-класс «Береги глаза» (гимнастика для глаз)	
Лекционное занятие «Лечебная физическая культура»	апрель 2024 г.
Еженедельные Тренировочные занятия Клуба	
Семейная СпортЕлка	
Мастер-класс «Рельсы-рельсы, шпалы-шпалы»	май 2024 г.
Еженедельные Тренировочные занятия Клуба	
Показательные выступления участников клуба на спортивно мероприятии	июнь 2024 г.
Еженедельные Тренировочные занятия Клуба	
Лекционное занятие с психологом	август 2024 г.
Еженедельные Тренировочные занятия Клуба	
Народный фольклор и игры	
Лекционное занятие с психологом-дефектологом	сентябрь 2024 г.
Еженедельные Тренировочные занятия Клуба	
Мастер-класс с нейропсихологом	
Еженедельные Тренировочные занятия Клуба	октябрь 2024 г.
Конкурс творческих работ «Я выбираю спорт»	
Лекционное занятие «Оздоровление и профилактика ОРВ»	
Еженедельные Тренировочные занятия Клуба	Ноябрь 2024 г.
Еженедельные Тренировочные занятия Клуба	Декабрь 2024 г.

Совместное неформальное мероприятие (на обсуждении)	
Итоговое анкетирование	

## Содержание

В программу КСС «Мы» включены:

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, ходьба на лыжах, подвижные игры.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Народные игры.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

## Учащиеся научатся:

- делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе ее использования самостоятельно поддерживать свое здоровье;

- составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
  - элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- дать представление о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании причин возникновения зависимости от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; сформировать потребность ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

**Литература:**

Л.А.Обухова. 135 уроков здоровья. Мастерская учителя. М., «ВАКО», 2005

Н.А. Лемяскина. Школа докторов Природы. М., «ВАКО», 2005



Смета Проекта

№	наименование	цена	кол-во	стоимость	собственные средства	грант	аннотация
1	мелкогабаритный спортивный инвентарь (блоки, коврики, обручи, мячи, скакалки)	500	100	50000		50000	Точный перечень будет определен из категории "Спортивный инвентарь, спорттовары, оборудование для занятий спортом, физической культурой, фитнесом, йогой и туризмом". Персональный инвентарь для проведения групповых физкультурных семейных занятий. По окончании реализации проекта данный инвентарь будет передана в дар на баланс Некоммерческой организации и\или Бюджетного учреждения
2	крупногабаритный спортивный инвентарь	15000	10	150000	75000	75000	Рассматривается вариант приобретения хореографических станков и\или специальных колец для групповых семейных занятий. по окончании реализации проекта данный инвентарь будет передана в дар на баланс Некоммерческой организации и\или Бюджетного учреждения
3	оплата работы специалиста по договору	3000	32	96000		96000	привлечение узких специалистов для проведения групповых занятий различной направленности: оздоровительная, физкультурная, психологическая, педагогическая, просветительская, досуговая
4	аппаратура для проведения тренировочных занятий (музыкальное, видео- и звуковая техника, световая)	18000	9	162000	108000	54000	по окончании реализации проекта данная аппаратура будет передана в дар на баланс Некоммерческой организации и\или Бюджетного учреждения

5	предоставление в пользование помещения для проведения мероприятий	1500	48	72000	50000	22000	систематические занятия будут проходить по адресам: г. Ханты-Мансийск, ул.Студенческая,21 и ул.Г.Величко,1\ г. Нефтеюганск, ул.2А мкр-н, строение 9, корпус 3, Спортивный зал врачебно-физкультурного диспансераВ Ханты-Мансийке в связи с тем, что зарекомендовали себя как ответственные организаторы социальных мероприятий, аренда будет предоставлена на безвозмездной основе. В Нефтеюганске планируется заключение соглашения для ведения деятельности с оплатой за пользование помещения. Также планируется Организация неформальных встреч для участников клуба .
6	оплата услуг фото-видеооператора	10000	7	70000		70000	для сохранения материала с лекций и мастерклассов и трансляции их в сети интернет
7	разработка, сценарий и монтаж социального ролика "Мы"	20000	2	40000		40000	Социальный промо-ролик о деятельности Клуба\ о результатах Работы
8	изготовление полиграфической продукции	100	300	30000		30000	Социальные листовки "Не воспитывайте детей, воспитывайте себя"\ Дипломы участника мероприятий Клуба
9	изготовление Дневника юного спортсмена	200	300	60000		60000	Дневник будет вручен в качестве поощрения за участие в публичных показательных мероприятиях и побед в активностях. В дневнике будет разработана система мотивирования и контроля за занятиями, игры и творческие задания
10	изготовление полиграфической продукции "Термонаклейки"	200	300	60000		60000	варианты надписей: "Спортивная семья", Клуб семейного спорта "Мы", "Мама спортсмена", "Ханты-Мансийск", "Нефтеюганск"
11	Мягкое ковровое покрытие	2000	60	120000	60000	60000	для обеспечения безопасности на тренировочных занятиях

12	Ведение социальной страницы на площадке ВК (оплата услуг специалиста)	20000	10	200000		200000	не носит коммерческого характера, служит для объединения полезного контента в сфере воспитания, загрузки материалов деятельности Клуба, таргетированной социальной рекламы идей Клуба
13	Транспортные услуги по городу	3000	7	21000		21000	Для организации перевозок приобретаемого оборудования
14	транспортные услуги межгород	30000	1	30000	30000	0	
17	электронная подпись Физ.лица	2600	1	2600	0	2600	
18	токен для эл.подписи	2000	1	2000	2000	0	
19	материалы для творчества	100	294	29400		29400	
ИТОГО:				1195000	325000	870000	

