**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Центр творчества» Невьянского городского округа**

Рассмотрен на методическом совете

Протокол № 3 от 03.10.2020

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ**

**«Организация семейного досуга как основа формирования здорового поколения»**

**Работу выполнила**

**Ваганова Елена Анатольевна,**

**педагог дополнительного образования**

**первой квалификационной категории**

**2020 год**

**Обоснование проекта.**

«Воспитание представляется сложным и трудным делом только до тех пор, пока мы хотим, не воспитывая себя, воспитывать своих детей или кого бы то ни было. Если же поймем, что воспитывать других мы может только через себя… то упраздняется вопрос о воспитании и остается один вопрос: как надо жить самому? Я не знаю ни одного действия воспитания детей, которое не включало бы и воспитания себя!»

Л.Н.Толстой

«Даже в самых лучших, самых счастливых случаях, даже в руках талантливых и внимательных родителей воспитание единственного ребенка представляет исключительно трудную задачу».

А.С.Макаренко

Одной из центральных задач современного общества является сохранение здоровья подрастающего поколения, как основополагающего фактора будущего благополучия государства.

Сегодня важно не только подготовить ребенка к самостоятельной жизни, воспитать его нравственно и физически здоровым, но и сформировать у него осознанную потребность в здоровье как залоге будущей успешности в жизни.

Основное воспитание ребенка проходит в семье, и его не в силах заменить общественное воспитание. Ничто не может стать альтернативой той единственности и неповторимости взаимной любви, которая может иметь место лишь в семье. Общая жизнь, общие заботы и всё это на протяжении многих лет, живое единство семьи с её родственными связями, поддерживающими, как бы обвивающими каждую семью, свои семейные традиции, свои воспоминания, семья решительно не заменима.

Семья есть первый, естественный и в тоже время священный союз, в который человек вступает в силу необходимости. Он призван строить этот союз на любви, на вере и на свободе, научиться в нём первым совестным движениям сердца и подняться от него к дальнейшим формам человеческого духовного единения – родине и государству.

Три часа в день. Примерно столько времени большая часть родителей в нашей стране проводит со своими детьми в обычный будний день. Много это или мало для того, чтобы ребёнок не чувствовал себя покинутым, чтобы его воспитание, развитие шло нормально? Педагоги и психологи считают, что количество времени имеет не первостепенное значение. Главное, не сколько минут или часов мы проводим со своими детьми, а как мы их проводим. Школа, няньки, репетиторы, компьютеры, психологические тренинги – ничто не может компенсировать этого средства в полной мере. Территория соприкосновения душ – это территория вашей семьи. И в наших силах сделать так, чтобы 3 часа на ребёнка стали тремя часами друг для друга.

Частая проблема родителей, которые всё же озабочены будущим своего ребёнка, в том, что они не знают, как правильно на него повлиять, как заинтересовать, какие конкретные шаги предпринять в этом направлении. И мне кажется, что родителей надо воспитывать ещё больше, чем детей, или, по крайней мере, показывать, в каком направлении нужно действовать. Самое главное – это любить своего ребёнка. Сначала любить, потом воспитывать – это тот фундамент, на котором он сам построит своё будущее. Но самое главное - чтобы он вырос достойным человеком.

Родителям важно не словом, а делом, показать детям, как можно быть достойным уважения, как можно жить радостно и интересно. Чтобы достичь результата, нужно быть стратегами, напрягаться, пожертвовать своим временем и важными занятиями: устроить необычную прогулку, рассказать ребёнку что-нибудь интересное для него и обязательно поиграть. Тогда любое родительское слово, пожелание, замечание будут выполнены, будут значимыми для ребёнка и будут иметь вес.

Именно в семье происходит нравственное воспитание человека. И от отношения родителей к детям, от родительской чуткости, внимания и любви зависит гармония в отношениях между родителями и детьми.

Одно из высших благ в жизни человека – здоровое и счастливое детство. Все мы знаем, что драгоценные воспоминания из нашего детства питают нас всю жизнь. Люди, не имевшие радостного и счастливого детства, ничем не могут восполнить этого, они всю жизнь чувствуют этот недостаток, который омрачает их душу. Мы нередко встречаем людей, которые были лишены счастливого детства: сирот, не знавших ласки и любви родителей; пасынков и падчериц с изломанной душой вследствие тяжёлой домашней обстановки; брошенных на попечение чужих людей. На них всегда лежит отпечаток тяжёлых и болезненных воспоминаний о своём безрадостном детстве. Впечатления детства оставляют след на всю жизнь. Детские переживания влияют на весь дальнейший уклад. Человек может забыть о них, но они, помимо его воли, часто определяют его поступки.

Как ущербны и сиротливы бывают дети в семьях, в которых они брошены на нянечек, компьютер, телевизор или, в лучшем случае, на бабушку! Когда детей по беспечности родителей «подсаживают» на виртуальный наркотик - компьютерные игры, разрушающих психику, провоцирующих развитие умственной отсталости, но, самое страшное, - губящих душу ребёнка, напитывая её жестокостью, цинизмом, подменяя совесть иллюзиями. Бесконечно занятые родители, увлечённые своей жизнью и своими ценностями, постепенно утрачивают единение с ребёнком, а отношение с ним нередко приобретают характер спонтанный и нервозный. Естественно, что последствиями этого могут стать отчуждение, замкнутость и целый ряд скрытых комплексов, грозящих в зрелом возрасте проблемами и в социальной, и в личной жизни. Самое настоящее преступление – когда мы оставляем ребёнка наедине с собой и просто не участвуем в его жизни, отдавая приоритет другим вещам.

Поэтому появилась необходимость в создания проекта «Здоровая нация». Отличительной особенностью данного проекта является включение детей и родителей в различные виды совместной деятельности: оздоровительной, досуговой, благотворительной. Проект реализуется в «Центре творчества». предназначен для детей 7 лет и старше и их родителей.

Данный проект может быть полезен педагогам дополнительного образования, организаторам воспитательной работы , классным руководителям.

**Актуальность.**

Актуальность данного проекта определяется, во-первых, тем, что он нацелен на решение одной из задач, поставленных перед образованием – развитие способностей детей в атмосфере эмоционального комфорта: в радостной, игровой обстановке, в присутствии близких людей. Во-вторых, способствует развитию взаимодействия учреждения дополнительного образования и семьи, что в последнее время стало в разряде самых актуальных проблем.

В связи с этим считаю, одним из важных направлений в своей деятельности педагога дополнительного образования работу с семьёй, вовлечение её в досуговую деятельность.

Организация семейного досуга является актуальной задачей в сложное время серьёзных изменений, переживаемых обществом, в условиях непростой демографической ситуации в стране. Происходит сужение сферы семейного досуга, наблюдается дефицит полноценного времяпрепровождения детей и подростков. Совместная досуговая деятельность детей и их родителей, как правило, происходит стихийно, не охвачена имеющимися социальными институтами. Вместе с тем в современном обществе запрос на досуг для всей семьи велик и неудовлетворён. В настоящее время организацией семейного досуга занимаются, в основном, коммерческие структуры в развлекательных центрах. Такая форма времяпровождения лишена воспитательной, нравственной и просветительской функции.

Сложившаяся нравственная атмосфера в современной России делает актуальным педагогически организованную досуговую деятельность детей и их родителей, направленную на укрепление традиций совместного семейного досуга и создание позитивного эмоционального фона для всей семьи. В процессе проведения досуговых мероприятий могут решаться задачи психолого – педагогического просвещения и обучения родителей и детей. Совместная досуговая деятельность детей и родителей возрождает традиции в новых жизненных условиях.

Данная деятельность направлена на:

1. Сплочение семьи.

2. Приобретение родителями и детьми опыта совместного культурного досуга и позитивного общения.

3. Формирование модели здорового образа жизни семьи.

4. Развитие коммуникативных навыков и адаптивных способностей детей.

5.Создание условий для проявления творческого потенциала детьми и родителями.

6. Формирование позитивного образа мира у детей, профилактику зависимостей и экстремальных форм поведения.

**Новизна**

Новизна заключается в содержании проекта.

1. Совместные занятия родителей и детей.
2. Совместный отдых.
3. Совместные значимые праздничные мероприятия.
4. Тематические акции.
5. Беседы с родителями.

**Цель:**

Создание гармоничных условий для развития ребёнка через вовлечение семьи в разнообразную деятельность проекта «Здоровая нация».

**Задачи:**

- научить детей и родителей формам полезного досуга;

- сформировать потребность в активном, содержательном досуге;

-способствовать раскрытию творческого потенциала каждого участника проекта;

**-** способствовать формированию гражданской позиции у подрастающего поколения, привить уважение к старшим;

- выработать навыки конструктивного взаимодействия между членами семьи;

**Ожидаемые результаты**

- Оздоровление и коррекция детско – родительских отношений.

- Формирование духовно – нравственной личности ребенка.

- Рост социальной активности участников.

- Увеличение числа добровольцев, инициативно принимающих участие в реализации проекта.

**Содержание проекта и формы работы**

1. Совместные занятия детей и родителей

Проект «Здоровая нация» предполагает совместные с родителями занятия

оздоровительной аэробикой.

Проблема физического здоровья очень многогранна. Оздоровительная аэробика решает широкий круг задач от оздоровления, улучшения физической подготовленности до выработки культуры движения и навыков координации, воспитания координации и чувства ритма.

Систематические занятия оздоровительной аэробикой совершенствуют приспособительные механизмы организма, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности человека. Такие занятия применяются и как средство профилактики и лечения многих недугов.

Эффект от занятий будет не только оздоровительный, но и разовьются такие качества как мышечная сила, выносливость, гибкость, а также внимание и память.

Умение красиво двигаться в такт музыке, стройная фигура, правильная осанка, лёгкая походка – вот самый заметный результат систематических занятий. Такие занятия полезны как детям, так и взрослым.

Особое внимание на совместных занятиях я уделяю тактильному общению детей и родителей. Пока детки маленькие родители их часто обнимают, ласкают, но как только они становятся старше, количество родительских объятий уменьшается: то не хватает времени, то сильно заняты, то просто чем- то расстроены, а может быть находится ещё какая- то причина, чтоб отправить подошедшего ребёнка заниматься своими делами. А он просто хотел почувствовать родительское тепло, убедиться, что мама рядом, что он не одинок и его любят. Многим родителям кажется, что чем больше будет объятий и ласки для детей, то они вырастут изнеженными, мягкими. А если дело касается мальчиков, то и вовсе с самого раннего возраста ограничивают его в ласке.

Но исследования учёных доказали, что количество полученных ребёнком объятий в детстве, влияет на его способность проявлять любовь в будущем или быть замкнутым, агрессивным, асоциальным человеком, совершенно неприспособленным к жизни.

Так же доказано, что объятия приносят огромную пользу:

- Помогают ребёнку чувствовать себя защищённым от внешнего мира, справиться с паникой, способствуют обретению уверенности у детей.

- Благодаря объятиям в организме вырабатывается замечательный гармон – окситоцин, который помогает ребёнку добиваться успехов в учёбе и гармонично развиваться.

- С помощью объятий мы стимулируем определённые участки мозга, отвечающие за эмоции и влияющие на принятие человеком решений.

- Объятия способствуют укреплению иммунитета ребёнка.

- Объятия также влияют на развитие интеллекта у ребёнка. Окружённый маминой лаской, ребёнок с интересом смотрит на окружающий его мир.

- Объятия сближают детей и родителей, способствуют установлению между ними близких, доверительных отношений, дружбы и взаимопонимания.

В наш скоростной век, именно теплоты объятий не хватает детям, да и взрослым, я думаю, тоже.

Поэтому, чтобы почувствовать себя лучше, чтоб в жизнь вернулись яркие краски, на своих занятиях я провожу совместный тренинг взрослых и детей, в основе которого лежит телесный, тактильный контакт, создающий ощущение единения. Всё происходит в игровой форме, физкультурное занятие превращается в сказочное действие с определённым сюжетом, где мамы или папы превращаются в могучие деревья, пеньки, мостики, то становятся гнёздышками, где дети- птенчики прячутся от ястреба, нет предела фантазии на таких занятиях, главное все уходят довольные и счастливые. Ведь так просто подарить частичку своего тепла, согреть своей любовью.

Обнимайте чаще друг друга, тем больше вероятность, что окружающий нас мир станет лучше!

1. Совместный отдых

Наиболее интересной формой проекта «Здоровая нация» являются семейные спортивные праздники: «Мама, папа, я дружная семья», «Семейный день здоровья», зимний квест: «Спортивному движению наше уважение»,весёлые старты: «Зимние потешки», «Здоровая семья – здоровая страна!», «Снежные баталии»,спортивно-игровая программа «Быть здоровым здорово», «Семейный матч»,гонки на санках «Кабы не было зимы», квест «Поиск сокровищ» и так далее.

Физически развитый человек имеет гораздо больше возможностей для разнообразной деятельности, он лучше приспособлен к окружающей среде. Физически крепкий человек может и работать больше, и быть надёжной опорой слабым и малым, и защитить при необходимости. Да и для здоровья важно, и для отношений с людьми.

Такие семейные встречи чаще всего происходят на природе, так как я не представляю, как можно воспитывать детей без глубокого и многообразного общения с природой. А для детей природа – это огромная игровая комната, наполненная чудесными и очень интересными вещами.

Родители и педагоги, и вообще взрослые часто недооценивают, как всё это важно для растущей личности. Но общение с природой необходимо современным детям, как воздух. Ведь тут есть возможность отдохнуть от шума цивилизации, от техногенных энергий и ритмов, побыть в более естественных, простых и гармоничных психологических состояниях.

Что в данной ситуации требуется от родителей? - Понимание и терпение.

Общение с природой – одно из очень простых, естественных и очень глубоких средств воспитания и общего развития. Это необходимо каждому растущему человеку, каждой формирующейся душе.

Очень многое зависит от духа семьи, от отношения родителей, от их участия в играх и соревнованиях, от их личного примера. Главное чтобы было интересно и полезно всем. В массовых же соревнованиях очень много полезного и хорошего. Дети учатся действовать в команде, быстро находить правильные решения в сложных ситуациях, ребёнок должен учиться с малых лет брать на себя ответственность за свои решения, за свой выбор. И удачи и неудачи многому учат. Для детей и подростков очень важен момент приключения, игры, что мы и создаём совместно с родителями.

Принцип здесь всё тот же: не оставлять детей на произвол каких-то внешних обстоятельств, а участвовать во всем вместе с ними. Для детей (особенно маленьких) очень важно, чтобы хотя бы один из родителей был рядом с ним. Тут, прежде всего, вопрос общности интересов, единства между родителями и детьми.

Приложение №1

1. Совместные значимые праздничные мероприятия

В настоящее время наблюдается падение нравственных ценностей, продолжается процесс разрушения связей между поколениями. В этих условиях возрастает роль гражданско- патриотического воспитания подрастающего поколения. Чувство патриотизма закладывается с детства, растёт вместе с человеком. Ответы современных школьников на вопросы о Великой Отечественной войне поражают не только наивностью, но и полным незнанием важнейших фактов: когда началась война, кто с кем воевал, наши главные победы. Всё это вызывает щемящую боль. Поэтому возникла идея создания творческого подпроекта «Дорогами победы».

Цель :

-создание условий для патриотического воспитания подрастающего поколения.

Задачи:

- воспитание уважения к героическому прошлому нашей страны, уважения к ветеранам4

-воспитание исторической памяти у обучающихся на основе уважительного отношения к истории государства и памяти защитников Родины- наших земляков;

-развитие творческих способностей с учётом индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся;

-совершенствование форм совместного сотрудничества: педагогов, родителей, детей, взаимодействие всех участников творческого процесса.

Совместная подготовка к мероприятию помогает сделать его ярким и запоминающимся событием в жизни семьи. Вовлечение детей в подготовку мероприятий учит их серьёзно относиться к событиям общественной и коллективной жизни.

Приложение № 2

4. Проведение тематических акций

Ещё одна важнейшая форма деятельности в рамках проекта «Здоровая нация» - волонтёрское движение **«Помогая другим, мы помогаем себе».** Взрослые хотят видеть детей добрыми, отзывчивыми, милосердными, душевными людьми. Но эти качества не возникают сами по себе. Их необходимо формировать и развивать. В этом важном процессе неоценимую помощь оказывает волонтёрское движение. Слово «волонтёр» в переводе с французского означает «доброволец». А добровольцы – это люди, безвозмездно отдающие своё время и силы на благо других людей. У детей возникает потребность что-то делать сообща, и не просто делать, а совершать добрые поступки.

**« Экология».** Выявление и посильное решение экологических проблем города. Экологические десанты. Акции «Сохраним живую ёлку».

Приложение №3

**«Милосердие».** Проведение акций ко дню пожилого человека «Согреем ладони». Акция «Доброе сердце», акция посвящ. «Дню матери», шефство над ветеранами и участниками ВОВ, тружениками тыла, одинокими престарелыми людьми. Чем раньше родители смогут привлечь детей к благотворительности, тем более естественным для них станет оказывать посильную помощь людям. Важно, что ребёнок, в семье которого родители и сами вовлечены в процесс помощи, воспринимает доброе дело не как некий подвиг, а как норму.

**«Творчество».**

На занятиях оздоровительной аэробики мы готовим показательные номера, флешмобы отдельно с детьми, а так же совместно с родителями. С этими номерами мы вступаем на различных мероприятияхгорода и района: «Кросс нации», «Лыжня России», новогодние и рождественские праздники. Так же участвуем во всех школьных мероприятиях.

5. Беседы с родителями

Беседа с родителями – наиболее доступная и распространённая форма установления связи педагога с семьёй.

Цель: Обмен мнениями по тому или иному вопросу воспитания и достижение единой точки зрения на данную проблему, оказание родителям своевременной помощи.

Примерные тематические беседы с родителями: «Семья и семейные ценности», «Как провести выходной день с семьёй», «Дисциплина на улице- залог безопасности», «Воспитание у детей чуткости и внимательности к пожилым людям», «Быть настоящим отцом», «Семья – это родители и дети».

Во всех видах деятельности в рамках проекта акцент делается на методы, требующие участия всех членов семьи. Много интересного узнаешь о семьях, об их традициях, увлечениях, а главное, родители раскрывают свои таланты и творческие способности, о которых они даже и не догадывались.

Неповторимая эмоциональная и духовная атмосфера создаётся общим настроем и активностью всех участников: детей, родителей, организаторов.

Такие мероприятия объединяют, сплачивают родителей и детей и остаются надолго в памяти, я думаю на всю жизнь.

Новизна данного проекта заключается в том, что мероприятия включают в себя разнообразные виды деятельности, различные формы и темы проведения семейного досуга. Таким образом, совместная досуговая деятельность детей и родителей предполагает комплексный подход к организации досуговых мероприятий.

**Заключение**

Каждый родитель и педагог ищет свои конкретные пути, ориентируясь на детей, с которыми работает, на свой опыт, на свои возможности, на массу других обстоятельств.

Мы живём в трудное время. Мне кажется, что в сегодняшнем мире особенно важно много заниматься воспитанием детей. Ибо всё так нарушено, так перемешано и перевёрнуто, что детям особенно нужны наша помощь и любовь.

Я не знаю, как лучше выразить своё изумление и восхищение перед чудом детской души. И мне кажется, что это очень важно – быть удивлённым воспитателем, родителем, учителем. Опираясь на это удивление и на нашу любовь к детям, мы можем, по крайней мере, искать- искать реальные решения, реальные шаги. Искать трудно, двигаться трудно. Но у нас есть наши дети – они наши учителя и наши ученики одновременно, о которых мы должны заботиться