Утверждаю

заместитель заведующей по ВР

МАОУ ДОД детский сад «Сказка»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В. Семышина

**Положение физкультурно-оздоровительного клуба «Тонус»**

**1. Общие положения.**

1.1. Физкультурно-оздоровительный клуб «Тонус» создан при МАОУ ДОД детский сад «Сказка» корпус «Ручеёк»

Год создания: 2019

Цели объединения: организация физкультурно-оздоровительных мероприятий, направленных на повышение выносливости и тонуса тела и здорового климата на рабочем месте.

Направление деятельности: оздоровительная работа для получения заряда бодрости и психологической разрядки.

Регулярность занятий: один раз в месяц.

Руководитель клуба: Любина Ирина Петровна.

Место основной работы: детский сад «Сказка» корпус «Ручеёк»

Должность: старший воспитатель.

1.2. Клуб «Тонус» - общественная организация, объединяющая людей на основе общности и близости интересов для совместной оздоровительной деятельности педагогов и сотрудников ДОУ.

1.3. Деятельность Клуба строится на принципах уважения интересов, достоинства и мнения каждого участника данного объединения, свободы мнений, коллегиальности в принятии решений и ответственности за их исполнение, открытости, гласности, демократизма.

 1.4. Вся работа Клуба осуществляется по инициативе его членов.

1.5. В своей работе Клуб руководствуется действующим законодательством, регламентирующим виды деятельности данной общественной организации, предусмотренные настоящим Положением.

1.6. Клуб имеет своё название.

1.7. Клуб работает на базе ДОУ по адресу: с. Омутинское, ул. Мичурина №2.

**Цели и задачи Клуба.**

2.1. Целями создания Клуба являются:

* Формирование культуры отношений к себе и своему здоровью.
* Привлечение сотрудников данного учреждения к систематическим занятиям физической культуры и пропаганды здорового образа жизни.

**2.2. Задачами Клуба являются:**

* Разработать предложения по развитию физической культуры
* формировать у сотрудников мотивацию и устойчивый интерес к укреплению здоровья.
* Развивать желание сохранить молодость и тонус.

**3. Важнейшие принципы работы в Клубе:**

* принцип добровольности;
* дифференцированный подход к каждому из членов Клуба:
* принцип связи с жизнью.

**4. Формы работы Клуба:**

* физкультурно-оздоровительные занятия:
* встречи с интересными людьми:
* неформальное общение.

**5. Порядок работы:**

5.1. Членами клуба разрабатывается план работы на учебный год, который доводится до сведения всех участников и заинтересованных лиц.

5.2. Объявления о предстоящем мероприятии доводится до членов Клуба в виде информационных сообщений.

5.3. Заседание клуба проводится не реже одного раза в месяц.

**6. Права и обязанности членов Клуба.**

6.1. Члены имеют право:

* выбирать комплексы упражнений для занятий в соответствии со своими способностями, возможностями и интересами;
* заниматься физическими упражнениями;
* участвовать в физкультурно-оздоровительных мероприятиях,
* получать консультации, вносить предложения по улучшению работы Клуба.

6.2. Члены ФСК обязаны:

* выполнять требования настоящего Положения;
* неукоснительно выполнять требования техники безопасности
* вести здоровый образ жизни, укреплять свое здоровье, регулярно заниматься физической культурой
* иметь собственную тренировочную форму для занятий.

**7. Документация Клуба:**

* Положение о физкультурно-оздоровительном клубе «Тонус»:
* План работы клуба.

**План работы клуба «Тонус» на 2019 год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Форма работы** | **Сроки проведения** | **Ответственные** |
| **1** | «Оздоровительная гимнастика. Пилатес – гимнастика для любого возраста» | КоллективнаяСовместно-практическая | Октябрь | Любина И.П. |
| **2** | «Сохранение молодости и тонуса» | КоллективнаяСовместно-практическая | Ноябрь | Чиркова О.А. |
| **3** | «Кардио – тренировки по методу Табаты. Тренировка для начинающих в домашних условиях». | КоллективнаяСовместно-практическая | Декабрь | Ланг Н.И. |
| **4** | «Как быть красивой и здоровой без тяжёлых нагрузок и диет». | КоллективнаяСовместно-практическая | Январь | Любина И.П. |
| **5** | Упражнения для сжигания жира на боках и животе | КоллективнаяСовместно-практическая | Февраль | Чиркова О.А. |
| **6** | «Здоровое питание» | КоллективнаяСовместно-практическая | Март | Ланг Н.И. |
| **7** | «Упражнения от шейного остеохондроза» | КоллективнаяСовместно-практическая | Апрель | Чиркова О.А. |
| **8** | Обмен опытом. | КоллективнаяСовместно-практическая | Май | Любина И.П. |