

*Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида №27»*

***Заседание профильной школы  
физкультурно-оздоровительного цикла***

***Выступление:  
«Взаимодействие с родителями по  
организации активного отдыха в ДОУ».***

*Подготовил:  
воспитатель Квасова Елена Николаевна*

*апрель - 2019г.*

## «Взаимодействие с родителями по организации активного отдыха в ДОУ»

Тема моего опыта работы:

«Использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми дошкольного возраста».

Работая, я всегда ищу, что-то новое и полезное, как для детей, так и для родителей.

Ведь одним из принципов Федерального Государственного Образовательного Стандарта является – «сотрудничество организации с семьей». Задача Стандарта в области работы с семьей – обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей. Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать хороших результатов, если она не решается совместно с семьей.

**Совместная деятельность** – это активная совместная работа воспитателя и родителей, основанная на взаимных действиях, взаимопонимании, взаимоуважении, взаимодововерии и взаимовлиянии. Только тесный контакт и сотрудничество родителей, воспитателя и ребёнка даёт положительный результат в его обучении и воспитании.

**Сотрудничество** – совместная деятельность педагогов и родителей, включающая в себя взаимное общение, обмен опытом, совместный поиск решения проблем в развитии ребёнка.

В связи с этим меняется позиция детского сада в работе с семьей, возникает необходимость активного включения родителей в жизнь ДОУ.

Встаёт вопрос: Как заинтересовать родителей в совместной работе?

Одним из путей решения данного вопроса является: поиск новых форм взаимодействия с семьями воспитанников.

В основе взаимодействия детского сада и семьи лежит сотрудничество педагогов и родителей, которое предполагает равенство позиций и уважительное отношение друг к другу.

Полноценное воспитание и развитие дошкольников происходит только при условии тесного сотрудничества и взаимодействия семьи и дошкольной организации.

Одной из эффективных форм взаимодействия с родителями является проведение мастер – классов. Эта форма работы позволяет реализовать потребность в установлении взаимопонимания между педагогом и родителями в пространстве ДОУ, позволяет обмениваться эмоциями, знаниями, опытом.

Я остановлюсь более подробно на использовании мастер-класса как активной формы взаимодействия с родителями в вопросах оздоровления дошкольников.

Хочу познакомить вас с одной из здоровьесберегающих технологий:

- Скандинавской ходьбой.

Скандинавская ходьба - это вид оздоровительной ходьбы на свежем воздухе с использованием палок. Эта ходьба является оздоровительным занятием в любое время года и у неё нет возрастных ограничений. Поэтому я решила привлечь родителей к взаимодействию по организации совместного активного отдыха в процессе занятий скандинавской ходьбой.

### Цели:

Формирование знаний о здоровом образе жизни у детей и родителей;

Повышение роли семьи в физическом воспитании, оздоровлении и гармоничном развитии детей.

### Задачи:

- укрепление здоровья, коррекция недостатков телосложения, повышение функциональных возможностей организма;

- развитие двигательных качеств: быстроты, гибкости, силы, выносливости, скоростно-силовых и координационных;

- воспитание инициативности, самостоятельности, формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание привычек здорового образа жизни, привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, организация активного отдыха и досуга.

Для того, чтобы освоить технику скандинавской ходьбы, достаточно несколько занятий.

Занятия проводятся на свежем воздухе.

Первые тренировки с детьми длились не более 5 или 7 мин.

Регулярность занятий – 2 раза в неделю;

Поэтому на первых этапах родители не присутствовали.

В дальнейшем, когда мы перешли на более длительные тренировки, родители имели возможность участвовать в мастер-классах по организации занятий скандинавской ходьбой с детьми, с целью внедрения данного вида оздоровления вне детского сада. Родители приходят к началу занятий скандинавской ходьбой и занимаются совместно с детьми.

При проведении занятий скандинавской ходьбой я учитываю следующее:

- правильный подбор физических нагрузок;
- чередование ходьбы с перерывами и играми;
- постепенное наращивание интенсивности нагрузки;
- индивидуальный подход для каждого ребенка;
- заинтересовать ребенка.

Работа проводилась в несколько этапов:

1 этап: подготовительно-организационный.

- поиск теоретической и практической информации о данном виде оздоровительной ходьбы.

- разработка комплекса упражнений.

- пополнение инвентаря / палок / ( мы используем лыжные палки ) для детей и родителей. Совместная работа с родителями.

- освещение для родителей теоретической части, презентация системы работы, актуализация знаний участников по данной проблеме (беседы и консультации для родителей с целью ознакомления со спецификой здоровьесберегающих технологий и их применения в домашних условиях).

2 этап: основной.

- Разработка плана работы с детьми (и родителями).

№ п/п	Месяц (сроки)	Мероприятия
1. 1	сентябрь	Знакомство с палками знакомство с правилами и техникой безопасности при использовании палок для скандинавской ходьбы.
2.	ОКТЯБРЬ-	обучение попеременному шагу
3.	НОЯБРЬ	закрепление попеременного шага. знакомство с одновременным шагом.
4.	ДЕКАБРЬ	закрепление одновременного шага. обучение шагу «Ёлочка».
5.	ЯНВАРЬ	закрепление шага «Ёлочка». закрепление правил и техники безопасности.
6.	ФЕВРВЛЬ	закрепление одновременного шага
7.	МАРТ	закрепление ранее используемых шагов.
8.	АПРЕЛЬ	закрепление техники безопасности
9.	МАЙ	заключительный праздничный маршрут с родителями по территории ДОУ.

План работы с родителями:

№ п/п	Месяц (сроки)	Мероприятия
1.	СЕНТЯБРЬ	знакомство со скандинавской ходьбой
2.	ОКТЯБРЬ	анкетирование родителей
3.	НОЯБРЬ	консультации на тему: «Скандинавская ходьба для детей».
4.	ДЕКАБРЬ	беседы по запросу родителей по данной теме
5.	ДЕКАБРЬ-МАЙ	участие в мастер-классах по скандинавской ходьбе совместно с детьми.
6.	МАЙ	подведение итогов.

3 этап: заключительный

Проведение совместной работы и подведение итогов.  
(обсуждение результатов, создание фотоальбома)

### **Техника проведения работы.**

Главное при работе в данном направлении соблюдать следующие принципы:

- постепенность и последовательность,
- систематичность и регулярность,
- индивидуализация.

Занятия я начинаю с разминки рук и ног.

1. И. п. - основная стойка, палки в обеих руках, хват за концы палок.

Вдох - поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох - и. п. То же самое с левой ноги. 6 раз.

2. И. п. - ноги на ширине плеч, палки в обеих руках, хват за концы палок.

Вдох - поворот туловища вправо, палки приподнять; выдох - и.п. То же самое влево. По 3 раза в каждую сторону.

3. И. п. - ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох - поднять палки вверх, выдох – палки опустить. 4 раза.

4. И. п. - ноги на ширине плеч, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох - наклон туловища вперёд, держаться за палки; вдох - и.п. 4 раз.

5. И. п. - пятки вместе, носки врозь, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох - присесть, держаться за палки; вдох - и. п. 3 раза.

6. И. п. - основная стойка, руки на поясе, палки лежат на земле. Прыжки через палки вправо и влево, 6 раз в чередовании с ходьбой на месте.

Затем напоминаю правила ходьбы:

-ноги ставим перекатом, с пятки на носок;

-спину держим ровно;

-смотрим вперёд,

-не спешить;

-держат дистанцию.

Продолжительность ходьбы в старшей группе 10 - 15 минут. Занятия провожу два раза в неделю в конце прогулки, т.к. после активной мышечной деятельности дети сразу уходят в помещение. Родители ознакомлены с временем проведения занятий скандинавской ходьбой и приходят к моменту начала, присоединяясь к нашим занятиям.

В теплый период по окончании ходьбы делаем дыхательную гимнастику на улице, в холодный период дыхательную гимнастику делаем уже в помещении детского сада.

**Ожидаемый результат:**

1. Сокращение числа заболевших детей;
2. Овладение детьми и родителями навыками здорового образа жизни;
3. Повышение уровня развития физических качеств;
4. Повышение заинтересованности и компетентности родителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей и собственного здоровья;
5. Приобщение родителей к педагогическому процессу;
6. Установление доверительных отношений между детьми, родителями, педагогами, объединение их в одну команду.

**Задачи на следующий год:**

1. Продолжать работу с родителями по организации совместного активного отдыха в условиях ДООУ и приобщать к этому других членов семьи (бабушек, дедушек, братьев, сестер и т.д.).
2. Развивать у детей совместно с родителями новые двигательные умения:
  - при потере равновесия создавать новую опору, выдвигая ногу в сторону падения;
  - перекрестной работы рук и ног;
  - согласованности движений рук и ног;
  - уметь анализировать и контролировать свои действия;
  - способность осознания ребенком, оценки техники передвижения у своих товарищей и у себя;
  - закрепление представлений о здоровом образе жизни, восприятие здорового образа жизни как ценности.

**Результаты:**

Уже заметны первые результаты проводимой мною работы.

Благодаря проведению совместной работы с детьми и родителями происходит гармонизация внутрисемейных отношений, у родителей проявляется интерес к образовательной деятельности, к совместной деятельности с детьми.

А самое ценное, что родители после проведенных мастер-классов по скандинавской ходьбе могут использовать полученные знания, организуя активный отдых с детьми в домашних условиях.

Спасибо за внимание!