Е.П.Ясиновская

**Совместная деятельность детского сада и семьи**

**по воспитанию у детей потребности**

**в здоровом образе жизни**

*(материал из опыта работы)*

«*Безусловно, личный пример является важнейшим фактором.*

*Недаром говорят: "Ребенок учится тому, что видит у себя в дому"»*

Все чаще и чаще звучат в средствах массовой информации, из уст педагогов, медиков, родителей, вопросы, связанные с проблемами здоровья детей — подрастающего поколения нашей страны. Этот вопрос актуален не только для жителей России, жителей стран ближнего зарубежья, а для всех жителей планеты. В эпоху компьютерных технологий, изобретения все новых машин, которые, казалось бы, призваны в помощь человеку, освобождающих от бытовых проблем, в эпоху необратимого процесса идет тенденция к ухудшению состояния здоровья детей в разных регионах Российской Федерации. Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от качественного взаимодействия семьи и ДОУ. Формируя отношение ребенка к здоровому образу жизни немыслимо без активного участия в этом процессе педагогов, всего персонала д/сада и непосредственного участия родителей. Только с изменением уклада ДОУ и семьи можно ожидать реальных результатов в изменении отношения детей дошкольников и их родителей к собственному здоровью.

Ключевым вопросом государственной политики является существенное повышение качества жизни граждан России, все это отражено в национальной программе «Здоровое поколение XXI”, в Приоритетных национальных проектах. Главной задачей в реализации поставленных задач является сохранение, укрепление здоровья воспитанников в совместной деятельности с семьей.

Основной целью работы нашего учреждения по проблеме: «Взаимодействие детского сада и семьи по формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста» является: объединить стремление педагогов, медицинских работников и родителей к сотрудничеству, направленному на формирование знаний о здоровом образе жизни детей и потребности в здоровом образе жизни.

Необходимые предпосылки для реализации существующей проблемы — организация в ДОУ и семье целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей и формирование его у детей с 3 до 7 лет.

Взаимодействие д/сада и семьи по формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста обеспечивает преемственность семьи, детского сада, с СОШ МО г-к Анапа №4, со спортивной школой «Виктория» г-к Анапа. Особое внимание уделяется формированию целостного взгляда проводимой работы по формированию здорового образа жизни не только в ДОУ, но и в семье. Созданная система по формированию здорового образа жизни позволяет сформировать функциональную систему «Здоровье ребенка и фундамент культуры будущего взрослого человека», в которую входит:

* положительное отношение к физическим упражнениям, играм и закаливающим процедурам, к правилам личной гигиены, соблюдению режима дня в семье и ДОУ;
* мотивация к занятиям физическими упражнениями и привлечение родителей и детей к спорту;
* начальные навыки естественных движений общеразвивающего характера, правильной осанки, охране зрения, знания о своем организме, полезности продуктов, умение ориентироваться в пространстве, профилактика плоскостопия, культуры поведения, самостоятельность;
* уровень физической подготовленности, соответствующий нормативам ДОУ.

Здоровый образ жизни! Так, какой образ жизни можно назвать здоровым? Только такой, который не приносит вреда здоровью, позволяет поддерживать высокий уровень работоспособности, хорошего самочувствия и настроения.

*Цель работы учреждения:*

* содействовать укреплению здоровья;
* формировать у дошкольника представление об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих;
* обеспечить дошкольника необходимыми технологиями, позволяющими сохранить и укрепить здоровье;
* обогащать знания о ЗОЖ через различные виды деятельности, изменить уклад ДОУ с пользой для здоровья каждого;
* расширить и разнообразить взаимодействие ДОУ и родителей по формированию ЗОЖ.

*Задачи:*

* настрой на здоровый образ жизни;
* достаточная двигательная активность;
* умение регулировать свое психическое состояние;
* правильное питание;
* четкий режим дня;
* отказ от вредных привычек в семье;
* выполнение гигиенических требований;
* умение предупреждать опасные ситуации и правильно вести себя при их возникновении.

Правильно воспитывать здорового ребенка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно-гигиенических процедур, развития двигательных навыков.

Поэтому очень важно оказывать необходимую помощь родителям, привлекать их к участию в совместных физкультурных мероприятиях — физкультурные досуги и праздники, походы.

Для реализации направления по воспитанию у детей потребности в здоровом образе жизни не требуется дополнительных часов, они входят в раздел «Познавательное развитие» и «Физическое развитие и здоровье», воспитательные мероприятия при совместной деятельности педагогов, родителей и детей.

Открытость деятельности предусматривает включение данных направлений, в уже реализуемые Программы, и может дополняться каждым воспитателем самостоятельно, так как результаты анкетирования, наблюдения, взаимодействия будут анализироваться только ими.

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ В СЕМЬЕ И ДОУ**

* самопознание;
* я и другие;
* гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний;
* питание и здоровье;
* основы личной безопасности и профилактики травматизма;
* культуры потребления медицинских услуг.

При построении работы необходимо учитывать социальный статус семьи, контингент воспитанников и заинтересованности педагогического состава ДОУ. Она состоит из ряда направлений, каждый из которых включает комплекс тем.

*Направления для совместной деятельности педагогов детского сада и родителей воспитанников от 3 до 5 лет.*

I направление. «Я познаю себя»

*Обучающий компонент*. Формирование представлений у детей о себе и других детях. Формирование представлений о половых различиях. *Части тела:* о правилах гигиены тела.

*Воспитывающий компонент.* Бережное отношение к своему здоровью. Воспитывать желание быть здоровым.

II направление. «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья».

*Обучающий компонент*. Значение закаливания на состояние организма человека; о значении физической нагрузки на развитие детского организма.

*Воспитывающий компонент*. Положительное отношение к культурно-гигиеническим процедурам.

III направление. «Азбука движений».

*Обучающий компонент*. О двигательных умениях человека; о значении двигательной активности в жизни людей; о приемах самомассажа.

*Воспитывающий компонент*. Воспитывать интерес к движению, к совместным подвижным играм детей с родителями.

IV направление. «Школа моего питания».

*Обучающий компонент.* О режиме питания; о полезной и вредной пище; о витаминных.

*Воспитывающий компонент.* Воспитывать положительное отношение к овощам и фруктам, блюдам из них приготовленных.

Учитывая активно развивающиеся потребности в новых знаниях, впечатлениях и ощущениях, предлагаю для работы с детьми 5-7 лет следующие *направления, которые являются логическим продолжением начатой работы с дошкольниками 3-5 лет по формированию здорового образа жизни совместно с семьей*.

I направление. «Самопознание»

*Обучающий компонент*. Строение организма человека. О симптомах заболевания. О критериях здоровья.

*Воспитывающий компонент*. Воспитывать желание быть здоровым.

II направление. «Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний».

*Обучающий компонент*. О функции кожи. Строение зубов. Микробы. Взаимодействие человека с микробами.

*Воспитывающий компонент.* Воспитывать устойчивые культурно-гигиенические привычки.

III направление. «Питание и здоровье».

*Обучающий компонент.* О полезных и вредных для здоровья продуктах. О содержании витаминов в продуктах. Использование фруктов, овощей в приготовлении пищи.

*Воспитывающий компонент*. Традиции в семье, в организации семейного стола.

IV направление. «Основы личной безопасности и профилактики травматизма».

*Обучающий компонент*. Правила безопасного поведения в быту, на улице.

*Воспитывающий компонент.* Сознательное отношение у дошкольников по безопасности жизнедеятельности.

V направление. «Культура потребления медицинских услуг».

*Обучающий компонент*. Обращение с лекарственными препаратами. Знание о пользе и вреде медикаментов.

*Воспитывающий компонент*. Устойчивые знания по применению лекарства только по назначению врача, родителей и в присутствии родителей.

**ЭТАПЫ РАБОТЫ С СЕМЬЕЙ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы** | **Задачи** |
| **1** | **2** | **3** |
| 1. | Подготовительный  (ознакомительный) | Заинтересовать и побудить родителей включиться в учебно-воспитательный процесс по формированию здорового образа жизни, узнать как можно больше о ДОУ, которые посещает их ребенок. |
| 2. | Просветительский | Совершенствование содержания и образования в д/саду в соответствии с реализуемой программой развития «Формирование здорового образа жизни в совместной деятельности с семьей»   * открытие клуба «Здоровая семья»; * подбор методических рекомендации по созданию здоровьесберегающей среды; * распространение лучшего опыта семейного воспитания; * подбор литературы по ЗОЖ в библиотеке. |
| 3. | Совместной деятельности с семьей. | * формирование взаимопомощи с семьей в воспитании и занятиях с детьми; * создание семейного клуба; * подчеркивание роли отца в воспитании детей; * проведение семейных праздников, акций, «Дня открытых дверей», с обеспечением возможности совместного участия родителей и детей; * обогащение совместной деятельности родителей и детей в формировании участков для двигательной активности |

**ФОРМЫ И ВИДЫ РАБОТЫ С СЕМЬЕЙ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Формы** | **Виды** |
| **1** | **2** | **3** |
| 1. | Интерактивная | • анкетирование;  • интервьюирование  • дискуссия;  • круглые столы;  • консультации специалистов. |
| 2. | Традиционная | • родительские собрания «Мы за здоровый образ жизни», «День открытых дверей»;  • семейные спортивные соревнования;  • акция «Здоровый образ жизни»;  • вечера развлечений «В гостях у доктора Айболита». |
| 3. | Просветительская | • использование СМИ для освещения деятельности ДОУ по формированию ЗОЖ у детей;  • организация клуба «Здоровая семья»;  • выпуск бюллетеней, информационных листков;  • стенгазета «Здоровье с детства»;  • уголок в группах. |
| 4. | Государственно  общественная. | • создание творческой инициативной группы «Мы за здоровый образ жизни». |

**ФОРМЫ И ВИДЫ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ В СЕМЬЕ И ДОУ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Формы работы** | |
|  | В детском саду | В семье |
| 1. | Беседы педагога с детьми при:  • формировании культурно-гигиенических навыков;  • организации питания. | Беседы отца и матери:  • «Вкусные посиделки»;  • чистота тела;  • организация сна;  • мои чистые игрушки;  • я люблю комнатные растения. |
| 2. | Непосредственно-образовательная деятельность:  • физическая культура;  • динамический час.  Праздники, развлечения: «Папа, мама и я — спортивная семья», «Мы за здоровый образ жизни». | Оздоровительные традиции в семье:  • ходим в сауну;  • бассейн;  • в походы.  Оздоровительные игры в семье:  • профилактика осанки;  • зрения;  • плоскостопия;  • игры для предупреждения гиподинамии. |
| 3. | Чтение художественной литературы. | Чтение художественной литературы. |
| 4. | Встреча с интересными людьми (спортсмены г-к Анапа) | Посещение городских мероприятий:  • футбольные матчи;  • мотокроссы;  • все виды соревнований, проходящих в городе |
| 5. | Психотерапевтические прогулки с педагогом-психологом. | Организация игр во время совместных походов:  • этюды на выражение удовольствия и радости;  • «Замри», «Кто позвал», «Слушай звуки», «Петушиный бой». |
| 6. | Акция «Здоровый образ жизни»  • подготовка д/материала. | Непосредственное участие родителей в акции. |
| 7. | Познавательное развитие:  • беседы о ЗОЖ;  • рассказы из личного опыта;  • беседы старшей м/сестры, врача. | Беседы отца:  • я веду здоровый образ жизни.  Беседы матери:  • я веду активный и подвижный образ жизни;  • физические качества отца. |
| 8. | Проведение тематических занятий по ЗОЖ «В гостях у Доктора Айболита». | Посещение библиотеки, клуба здоровье, спортивного магазина «Спортмастер». |
| 9. | Тематические мероприятия:  • выставки в библиотеке  • марафон «Мой выбор» | Тематические мероприятия в городе:  • посещение игры по баскетболу, футболу, пляжному волейболу |
| 10. | Информационное поле для детей:  • выпуск брошюр, плакатов;  • интервьюирование. | Информационное поле для родителей:  • непосредственное участие в выпуске плакатов;  • газет (подкрепление фотографиями из семейного архива);  • анкетирование;  • освещение в СМИ. |

**СОВМЕСТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ ПО СОЗДАНИЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ В ДЕТСКОМ САДУ И ДОМА**

Одной из главных задач детского сада является усиление связи между повседневной воспитательно-образовательной работы с детьми и процессом воспитания ребенка в семье.

Разумные поручения, задания и т. п., которые дошкольники должны выполнять дома (но не повторять, не копировать, что делалось в группе), направлены на повышение самостоятельности, творческой активности детей и активизацию взрослых членов семьи.

Неповторимая эмоциональная атмосфера семейных отношений, постоянство и длительность общения детей и взрослых в самых разных жизненных ситуациях, все это оказывает сильнейшее воздействие на впечатлительного, склонного к подражанию дошкольника.

Очень важными для формирования личности ребенка являются общественные убеждения взрослых членов семьи, отношения дружбы и взаимоуважения между ними, умение родителей организовывать содержательную жизнь и деятельность детей. На этой основе создается педагогически ценное общение взрослых и детей.

Содержание работы детского сада с семьей должны быть тесно связано с содержанием воспитательно-образовательной работы с детьми.

**ЗАДАЧИ И ОБЩАЯ СТРАТЕГИЯ ПО СОЗДАНИЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ В ДЕТСКОМ САДУ И ДОМА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **В семье** | | **В ДОУ** | |
| 1. По мере материальной возможности позаботится о создании условий для физического развития детей. | | 1. В группе создавать условия для свободной двигательной деятельности детей. | |
| 2. Желательно приобрести несколько настольно-печатных игр (учитывая возраст детей) по формированию привычки к здоровому образу жизни. | | 2. Пропагандировать среди родителей игры и игрушки, являющиеся педагогически ценными. Разъяснять родителям негативное воздействие отдельных видов игрушек на психику и развитие детей | |
| 3. Заранее согласовывать выполнение режима дня дома в выходные дни. | | 3. Пропагандировать опыт по воспитанию полезных привычек - как основу становления характера ребенка. | |
| 4. Вспоминать о своем детстве, и рассказывать какими видами спорта вы любили заниматься, в какие подвижные игры вы играли со сверстниками. | | 4. Оказывать постоянное внимание и проявлять уважение к выбору подвижных игр. Привлекать детей, обучающихся в различных спортивных секциях к взаимообучению сверстников. | |
| 5. Создавать благоприятную гигиеническую обстановку, предусматривающую систематическое проветривание и поддержание температуры воздуха +20 +22 °С. | | | |
| 6. Дома оборудовать рабочее место ребенка, правильно расположив его по отношению к окну. | | | 6. Соблюдение требований САНпиНа по организации жизни детей в ДОУ |
| 7. Добиваться самостоятельного выполнения детьми всех гигиенических процедур. | | | |
| 8. Уделять особое внимание культуре поведения ребенка за столом. | | | |
| 9. Осуществлять закаливающие процедуры с использованием воды, воздуха, солнечных лучей в соответствии с состоянием здоровья, рекомендации врача: | | | |
| - условиями домашних условий | | - условиями образовательного учреждения | |
| 10. Создание библиотеки детской и энциклопедической литературы, содержание которой способствует формированию у детей привычки к здоровому образу жизни. | | 10. Пропагандировать среди родителей детскую литературу, являющейся педагогически ценной. | |
| 11. Личный пример взрослых родителей и педагогов — мы за здоровый образ жизни: отказ от вредных привычек; участие в спортивных соревнованиях; пешеходные прогулки; здоровое питание; соблюдение режима дня; двигательная активность и т.п. | | | |
| 12. По мере возможности расширять сферу реальных контактов с людьми, ведущими здоровый образ жизни. | 12. Обогащать знания детей о жизни и деятельности людей, ведущих здоровый образ жизни. | | |

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КЛИМАТ В СЕМЬЕ**

Создание благоприятных педагогических условий для физического воспитания детей только в рамках дошкольного учреждения не является достаточно эффективной мерой.

Ведь часть времени активного бодрствования дети проводят в семье, и на родителей ложится особая ответственность за организацию физкультурно-оздоровительной работы с ними.

Для формирования физкультурно-оздоровительного климата в семье необходимо начинать с семейных традиций, которые передаются младшему поколению в различных формах физического воспитания, а также созданию адекватной возрасту и индивидуальным особенностям ребенка предметно-развивающей среды в домашних условиях.

Для реализации этой проблемы необходимо использовать хорошо зарекомендовавшие себя формы традиционного формирования родителей о способах физкультурно-оздоровительной работы (собрания, дни открытых дверей, акции, наглядная агитация, открытые мероприятия) и нетрадиционные формы (индивидуальные беседы об организации предметно-развивающей среды в домашних условиях, организацией практикумов — с демонстрацией вариантов использования игрушек и спортивного инвентаря).

Основным компонентом предметно-развивающей среды, обеспечивающей физическое воспитание детей дома, являются физкультурно-оздоровительные комплексы «Домашний стадион», мячи, велосипеды, бадминтон.

Если в семье имеются в наличии эти основные (ключевые) предметы, необходимые для нормального физического воспитания детей в семье, то это частично поможет реализовать физическое развитие детей.

Однако, как показывает анализ полученных данных анкетирования, зачастую возможности этой предметной среды используются ограниченно.

Родителям необходимо успешнее организовать двигательную деятельность своих детей в соответствии с учетом их возраста и индивидуальных особенностей. Родители должны занимать позицию активного участника, своим примером показывать детям, что занятия физическими упражнениями необходимы для здоровья.

Со стороны сотрудников ДОУ необходимо передавать родителям способы организации физического воспитания дошкольников в домашних условиях, необходимо создавать такую рабочую атмосферу, когда и взрослые и дети могут чувствовать себя естественно раскованно.

В домашних условиях родители выделяют круг основных предметов для двигательной деятельности ребенка дошкольника.

Работу по повышению педагогической компетенции родителей проводит воспитатель.

В качестве ключевых ситуаций предпочтительнее использовать совместные подвижные игры воспитателя с детьми и их родителями.

Наиболее удобно осуществлять этот вид работы во второй половине дня, когда родители могут задержаться на некоторое время в д/саду.

Пример совместной игры взрослых позволяет детям этого возраста «схватить» целостный образец выполнения определенных действий и схему взаимодействия.

*Алгоритм взаимодействия воспитателя с родителями по физическому воспитанию детей раннего возраста:*

* Воспитатель в присутствии детей приглашает взрослого к участию в совместной подвижной игре и демонстрирует возможные образцы деятельности с ключевыми предметами.
* Игровые действия повторяются несколько раз, сопровождаясь эмоционально окрашенными положительными высказываниями.
* В процессе совместной игры воспитатель знакомит родителей с разнообразием основных ключевых предметов и с приемами их игрового использования.
* Затем воспитатель приглашает ребенка и проигрывает с ним несколько вариантов действий с ключевыми предметами. Родитель ставится в позицию наблюдателя и еще раз получает возможность усвоить способы организации физического воспитания в семье.
* По окончании совместной игры с малышом, воспитатель предлагает родителю самостоятельно организовать эту игру с одним-двумя детьми.

*Алгоритм взаимодействия с семьей по физическому воспитанию детей младшего дошкольного возраста (от 3 до 5 лет):*

* Период формирования двигательных умений и навыков детей на основе подражания действиям взрослых или сверстников. Особенностями двигательного поведения детей этого возраста является совершенствование навыков ходьбы, бега и лазания, а также освоение таких форм движения, как езда на трехколесном велосипеде, выполнение движений с предметами и упражнений на тренажере.
* Формировать овладение различными формами прыжков, метания (бросания и ловля).
* Учить освоению упражнений с сохранением равновесия (ходьба по ограниченной поверхности: скамейке, бревну, снежному буму, бордюрному камню и т.д.).
* Основным мотивом для выполнения детьми физических упражнений остается совместная подвижная игра с взрослым и другими детьми и желание закрепить новые умения и навыки.

*Развивающая среда дома:*

* Предоставить в свободный доступ велосипед, качели, подвесную сетку — мешок для метания мячей, простейшие тренажеры (мини-велотренажер, мини-степпер - «ступеньки»), мяч — прыгунок, обруч.
* Необходимо оборудовать место для самостоятельной двигательной активности: активности детей, освободив участок комнаты и застелив его ковровым покрытием. Без тренажера и сетки для метания можно обойтись, но есть одна игрушка, без которой жизнь ребенка младшего дошкольного возраста была бы тусклой и бедной. И эта игрушка — мяч.

Мяч является ключевым предметом, способствующим развитию у детей координации движений, ловкости, быстроты реакции, тренировки их в меткости, умении действовать по сигналу и согласовании своих действий с действиями других участников игры. Родителям необходимо объяснять уникальность и универсальность мяча, которая определяется теми свойствами, которыми он обладает: катиться, подскакивать, подлетать вверх, отлетать от преграды в результате приложения к нему физического усилия.

Педагогам детского сада необходимо помочь родителям освоить простые ежедневные забавы с мячом, способные приносить пользу и доставлять истинную радость ребенку.

Ключевая позиция взаимодействия воспитателя с родителями строится на основе определенного алгоритма (с использованием мяча).

* Необходимо организовать деятельность не индивидуально, а малыми подгруппами (3-4 взрослых и столько же детей).

Алгоритм взаимодействия воспитателя с родителями детей 3-5 лет может быть таким: воспитатель начинает игру с подгруппой родителей (2-3 чел.), а затем привлекает к совместной деятельности дошкольников (или наоборот, сначала начинает игру с детьми, а затем привлекает взрослых). После этого представляет участникам игры возможность продолжить действия самостоятельно. По такой схеме построены подвижные игры.

При организации индивидуального консультирования все рекомендованные упражнения специалист должен выполнять вместе с ребенком и его родителями (для формирования двигательного образца осваиваемых движений). Воспитатель может порекомендовать родителям во время совместных упражнений использовать музыкальное сопровождение: включать песенки их любимых мультфильмов. По окончании выполнения упражнений следует сменить характер музыкального сопровождения на спокойный и расслабляющий, чтобы ребенка было легче переключить на другой вид деятельности.

*Алгоритм взаимодействия с семьей по физическому воспитанию детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет):*

Поддерживать интерес детей к занятиям спортом и одновременно повышенное внимание к возможным физическим перегрузкам — одно из ведущих направлений взаимодействия педагогов и родителей.

Многие родители приобретают для пятилетних детей двухколесный велосипед и роликовые коньки, ласты и маску для подводного плавания, скутер, коньки и скейтборд. У них возникает желание видеть своих детей умными, ловкими, грациозными и подтянутыми, но организовать систематические игры и занятия с использованием этого спортивного инвентаря большинству семей не удается.

Воспитателям необходимо проводить разъяснительную работу по использованию универсальных игрушек, которые позволят взрослым организовать интересную ежедневную двигательную практику детей. К их числу относится мяч, а также другие ключевые предметы, обеспечивающие совершенствование двигательных навыков старших дошкольников — скакалка и мишень с дротиками (дартс).

Родители должны знать, что игры со скакалкой способствуют развитию ловкости, быстроты, координации движений, двигательной реакции.

Для девочек шести лет умение прыгать через короткую и длинную скакалку означает переход к играм «больших девочек — школьниц», а значит, возможность быть принятой в совместные игры с ними.

*Алгоритм овладения умением прыгать через скакалку происходит в несколько этапов:*

- Вначале прыжки выполняются медленно, движение рук и ног ребенка не синхронизированы.

- Затем, по мере необходимости тренировок, дети овладевают следующими видами прыжков: ноги скрестно, ноги врозь, на одной и двух ногах, с промежуточными подскоками, прыжки парами и другие.

- При систематических занятиях длительности непрерывных прыжков со скакалкой может доходить до 2-3 минут.

Необходимо обратить внимание родителей на игру дартс, которая является тем спортивным атрибутом, который позволяет привлечь к играм и занятиям в семье пап и дедушек.

На начальных этапах обучения можно рекомендовать использовать безопасный дартс (с шариками на «липучках» или магнитными дротиками), а затем перейти к играм с настоящими дротиками и стрелами. Родители должны знать, что основное назначение игры в дартс — развитие глазомера и меткости ребенка, мелкой моторики кистей и пальцев рук, улучшение координации движений, тренировка выдержки, внимания и быстроты реакции.

*Алгоритм овладения умения бросать дротики в цель:*

- Ставить задачи перед ребенком — просто попасть в мишень. Важно научить детей выполнять бросок от плеча и следить за дротиком глазами по направлению к цели. Когда дети повторят бросок много раз, ребенок привыкает к правильному движению руки и туловища. Важно, чтобы в момент броска туловище резко подавалось вперед, но равновесие при этом не нарушать.

- Предложить ребенку совершать броски в определенный сектор мишени, зарабатывая определенное количество очков.

Ключевыми ситуациями взаимодействия воспитателя и родителей демонстрирующими варианты использования домашней предметно-развивающей среды в физическом воспитании старших дошкольников, являются совместные игры взрослых и детей с использованием мяча, скакалки и дартса.

*Алгоритм взаимодействия:*

- Педагог организует подвижную игру с подгруппой детей и несколькими взрослыми.

- После этого переходит к детям, которые играют самостоятельно.