**Описание опыта работы по теме:**

**«Здоровьесберегающие технологии в совместных с родителями физкультурных занятиях»**

Свеженцева Екатерина Алексеевна,

инструктор по физической культуре

Санкт-Петербург 2015

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От здоровья и жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. »

В.А.Сухомлинский.

 **Вступление.**

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здорового, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

Охрана здоровья детей - это приоритетное направление деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать и применять полученные знания, быть успешными. Проблема сохранения здоровья детей занимает значительное место в жизни общества, становится приоритетной национальной проблемой. Здоровье дошкольников – одна из ступеней к гармоничному здоровью школьника, затем взрослого человека. Поэтому, достаточно закономерно, что в соответствии с законом РФ «Об образовании» здоровье дошкольников отнесено к  приоритетным направлениям государственной политики. Так сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста становится одной из главных тем дошкольного образования.

 Семья и детский сад – это окружение ребенка, его мир. Ребенок дошкольного возраста именно в этой среде черпает необходимую информацию, развивается и адаптируется к жизни в обществе. В «Концепции дошкольного воспитания» подчеркивается: «Семья и детский сад в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Однако дошкольник не эстафета, которую передает семья в руки педагогов. Здесь важен не принцип параллельности, а принцип взаимопроникновения двух социальных институтов, важнейшим условием преемственности является установление доверительного  делового контакта между семьей и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов».

Федеральный государственный стандарт дошкольного образования направлен на решение большого спектра задач, главной из которых является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. ФГОС ДО призывает также к обеспечению психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

 Педагоги ДОУ всегда работали с семьями воспитанников, ведь цель у нас одна – вырастить детей здоровыми, всесторонне развитыми гармоничными личностями. Но, чтобы выстроить эффективное общение для педагогов и родителей важно обладать соответствующими коммуникативными умениями, ориентироваться в проблемах воспитания, иметь общие представления о возможных путях их решения. Успех взаимодействие зависит от того, насколько общение содержательно, основано на общих и значимых для обеих сторон темах.

 В образовательных учреждениях реализуются различные формы работы по здоровьесбережению. Привлечение родителей в любом из направлений в разы увеличивает эффективность и результативность работы.

 В привлечении родителей к совместной работе, к позитивному общению и формированию основ здорового образа жизни у дошкольников «эффективным помощником» выступают совместные с родителями физкультурные занятия. Такие занятия позволяют решить задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья детей, педагогов и родителей.

**История вопроса.**

Опыт работы над темой: «Здоровьесберегающие технологии в совместных с родителями физкультурных занятиях» сложился постепенно. Я, как инструктор по физическому воспитанию в ДОУ, размышляла над тем, каким образом можно привлечь родителей к занятиям в направлении здоровьесбережения со своими детьми, как в детском саду, так и вне детского сада. Это помогло бы в решении целого ряда поставленных физкультурно-оздоровительных задач. Одновременно с этим, вопрос привлечения родителей к активному участию в жизни ДОУ в целом, в различных образовательных областях, стал очень актуальным и востребованным. Так появился пилотный вариант серии совместных физкультурных занятий «Вместе с мамой».

 Сейчас в ГБДОУ детском саду № 34 Кировского района Санкт-Петербурга совместные занятия с родителями проводятся уже ни первый год; можно смело говорить о сложившейся системе работы. Совместные с родителями физкультурные занятия помогают не только в решении задач, направленных на формирование здорового образа жизни у воспитанников, но и в реализации других направлений образовательной программы дошкольного образования.

 Работа с родителями посредством проведения совместных занятий позволила собрать и обобщить материал, раскрывающий содержание и алгоритм проведения совместных занятий с родителями воспитанников, определить принципы их подготовки и особенности проведения.

Работа всегда начинается с бесед с родителями. Беседы проводятся на родительских собраниях, на консультациях. Родителям объясняют, что это будут за занятия, на что они направлены. Большинство родителей, поначалу, достаточно равнодушно относились к этой идеи, без должного энтузиазма, и только несколько семей по-настоящему заинтересовались этим предложением. Но их отзывы о занятиях, дополненные фотоотчетами педагогов и живым откликом детей сыграли решающую роль. Постепенно число родителей, заинтересовавшихся совместными занятиями, увеличилось.

Результаты не замедлили сказаться: родители отмечали свою заинтересованность и интерес детей к совместным активным играм. Родители вместе с детьми стали использовать не только игры, но и здоровьесберегающие техники в совместных занятиях, в самостоятельной деятельности; причем не только дома, но и во дворе, со сверстниками. Я предложила активным родителям поделиться опытом в проведении совместных игр и об их использовании в домашних условиях, на детской площадке во время прогулок. Так, например, одна семья изготовила коврик для профилактики плоскостопия. Затем появилась идея организовать конкурс по изготовлению таких ковриков. Некоторые родители откликнулись и активно поучаствовали в конкурсе «Веселые дорожки».

Большая часть родителей понимают и поддерживают наши начинания по приобщению детей к здоровому образу жизни – они наши помощники в оздоровлении, в первую очередь, своих детей и по пропаганде физического воспитания детей в детском саду и семье и привитию детям здорового образа жизни. Такие родители более активно участвуют в мероприятиях в ДОУ вообще, и в совместных физкультурных занятиях в частности.

        Анкетирование и опросы помогли выделить группу молодых родителей, которая нуждается в более подробной дополнительной информации по профилактике различных заболеваний и о проводимых в детском саду формах работы по здоровьесбережению (информация в уголках Здоровья групп, фотоотчеты, газеты, листовки, консультации и проводимые совместные занятия).

Такой процесс «ознакомления» родителей с оздоровительной и профилактической работой, привлечение их к совместным мероприятиям, проводимыми в детском саду проводится ежегодно, так как приходят новые воспитанники, и работа с родителями повторяется.

Что же нужно сделать, чтобы физкультура стала более интересной, увлекательной и эффективной для маленьких детей. Л.Н. Толстой подчеркивал, что ребенок занимается охотно тогда, когда ему это интересно. Ведь порой одного профессионализма, эмоциональности педагога недостаточно для возникновения устойчивого интереса у дошкольников к физической культуре. Поэтому привлечение родителей делает занятия физической культурой более привлекательными и интересными для их ребенка. А работа педагога становится максимально эффективной.

**Описание основных методов, используемых в работе.**

**Целью** такой формы работы как совместные занятия с родителями является создание условий для эффективного взаимодействия родителей и детей с целью приобщения к здоровому образу жизни.

При планировании занятий были поставлены следующие задачи:

* Помочь родителям установить эмоциональный контакт с ребёнком, расширяя диапазон их общения.
* Помочь родителям установить физический контакт с ребенком,
* Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости, удовольствия от совместной деятельности.
* Приобщать родителей и детей к здоровому образу жизни.
* Обогащать двигательный опыт детей, развивать ориентировку в пространстве, координацию движений.
* Содействовать обогащению знаний родителей о физическом воспитании дошкольников.
* Познакомить родителей с элементами техник сохранения и укрепления здоровья, используемыми на физкультурном занятии.

Принцыпы написания сценария занятия.

 При написании сценария следует учитывать некоторые особенности совместного с родителями занятия. Мною были выделены следующие принципы.

* **Предварительная консультация с педагогами группы.**

Консультация охватывает целый ряд вопросов: время проведения занятия, количество участников, тему мероприятия, которая может сочетаться с тематикой месяца или проекта группы; оформление приглашения для родителей воспитанников.

* **Предусмотреть время для «ритуала встречи» и «знакомства с залом».**

В самом начале занятия дети и родители должны иметь время для того, что бы поздороваться, поприветствовать друг друга. Родителя и детям этот ритуал поможет переступить легкое волнение, которое может иметь место.

* **Методичность.** Такое занятие, прежде всего, остается физкультурным занятием. И поэтому все методические рекомендации к его построению должны быть соблюдены. Это занятие должно включать в себя все части физкультурного занятия.
* **Использовать здоровьесберегающие технологии.** Эти технологии должны быть применены на каждом занятии для эффективного достижения поставленных целей и задач.
* **Продумать уход детей.** Очень важным моментом является уход детей. Здесь необходимо продумать и обсудить с педагогом на группе, каким образом дети будут уходить из зала.
* **Предусмотреть общение с родителями после занятия.** Максимальной эффективности такие занятия достигают, если после завершения основной программы, инструктор физического воспитания беседует с родителями и совместно с ними подводит итоги мероприятия.

Принцыпы подготовки совместных занятий.

* **Усложнение**: «От простого к сложному».

Каждое занятие, сохраняя общую структуру, должно быть сложнее предыдущего.

* **Методичность.**

Занятия готовятся с учетом плана занятий и с учетом методических требований к занятиям.

* **Здоровьесбережение.**

В занятие обязательно используются здоровьесбергающие технологии (ритмопластика, релаксация, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастка, элементы массажа и самомассажа, психогимнастика).

* **Активность.**

Педагогу необходимо активно и деятельно готовится к таким занятиям и к их проведению. Этот настрой передается и родителям детей, настраивая их на активное участие.

* **Единство понимания целей** и задач педагогами и родителями.

Необходимым условием является своевременное информирование родителей педагогами о поставленных задачах.

* **Партнерство и взаимоуважение** педагогов, специалистов и родителей.

Эффективности занятия не удастся добиться при исключении одного из звеньев партнерского взаимодействия.

**Выводы.**

Совместные занятия с родителями:

* Объединяют всех участников образовательного процесса.
* Облегчают прохождение ребенком адаптационного периода.
* Формируют у родителей основы физкультурной грамотности.
* Позволяют эффективно применять здоровьесберегающие технологии.
* Способствуют преодолению стеснения у детей и родителей, побуждают к общению.
* Способствуют улучшению взаимоотношений родителей между собой.
* Помогают в приобщении родителей и детей к здоровому образу жизни.

 Результат представленной системы работы - продуманные совместные с родителями физкультурные занятия в сочетании с другими формами вовлечения родителей в жизнь группы и учреждения в целом повышают инициативность родителей. Они становятся активными участниками жизни детского сада. Все это помогает родителям и педагогам максимально эффективно работать над решением одной из главнейших задач - вырастить детей здоровыми, всесторонне развитыми гармоничными личностями.

Итоги подводить еще рано. Работа по физическому воспитанию детей дошкольного возраста, сочетающая традиционные и нетрадиционные формы работы с родителями рассчитана не на один год, но уже сейчас стало явным, что изменилось главное – внимание родителей к вопросам сохранения и укрепления здоровья своих детей, их физической подготовки как неотъемлемой составляющей успешности ребенка, его благополучия в будущем.

 Организация подобного взаимодействия с семьей, активное привлечение родителей к жизни ДОУ – работа, требующая от педагогов ДОУ терпения, интуиции и инициативности. Успех определяется умением педагога стать профессиональным помощником семье.

Однако результат окупает все заботы педагогического коллектива и время, потраченное родителями.

Список литературы.

1. Попова М.Н. «Навстречу друг другу». Психолого-педагогическая технология эмоционального сближения взрослого и ребенка в процессе взаимодействия на физкультурных занятиях в ДОУ, СПб., 2001.
2. Осокина Т.И. «Физическая культура в детском саду» -  М.:1986 г.
3. Шишкина В.А. «Движения+движения: книга для воспитателя детского сада» – М.: Просвещение, 1992.
4. Оверчук «Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных учреждениях» - М.: 2001 г.
5. Картушина «Быть здоровыми хотим» - М.: 1999 г.
6. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: Метод. пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2006.
7. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
8. Филиппова С.О.,Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие, Издательство: Детство-Пресс, 2007.