



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 32, комбинированного вида»

**Методические рекомендации по организации
«Семейного марафона» в парке им. Бровцева**

Выполнила
инструктор по ФК
Пономаренко К.Н.

г. Мончегорск
апрель 2019

Физическое воспитание – один из основных компонентов общего воспитательного процесса, без которого невозможно гармоничное развитие ребенка. Регулярные занятия физкультурой и спортом в семье и образовательном учреждении позволяют повышать сопротивляемость детского организма внешним неблагоприятным воздействиям, содействовать оздоровлению ослабленных от рождения детей, а так же укреплять внутрисемейные отношения.

Семья – это первый коллектив ребенка, естественная среда его обитания, со всем многообразием отношений между ее членами, богатством и непосредственностью чувств, обилием форм их проявления – всем тем, что создает благоприятную среду для эмоционального и нравственного формирования личности.

Актуальность темы здорового образа жизни в наши дни очевидна. Здоровье – это основное наше богатство, которое необходимо беречь и сохранять. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни остаются первостепенной задачей. Здоровье ребенка зависит не только от полноценного физического развития и воспитания в детском саду, а также от условий жизни в семье, так как семья – это среда, где формируется здоровье ребенка и закладывается в его сознании основа к постоянному стремлению к здоровью. В педагогике разработано множество оздоровительных программ, но ни одна из них и никакие другие социальные институты не могут дать полноценных результатов, если они не реализуются совместно с семьей.

Для того чтобы продолжить взаимодействие с семьями можно организовать в городском парке им. Бровцева семейный марафон в выходной день, чтобы привлечь наибольшее количество родителей к активному участию в физкультурно-оздоровительной работе.

Цель семейного марафона – приобщить родителей и детей к совместному взаимодействию и здоровому образу жизни через

организованную модель здоровьесбережения в детском саду. Из этой цели вытекают следующие задачи:

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей
2. Формирование у семьи навыков здорового образа жизни
3. Способствовать самостоятельному применению полученных знаний в различных видах спортивной физкультурно-оздоровительной деятельности
4. Заложить прочную основу для дальнейшего занятия спортом
5. Формировать эмоционально – личностное отношение к физкультуре и спорту, стремление к физическому самосовершенству.

Подготовка к семейному марафону начинается с выбора даты и время проведения. Для этого мы просматриваем сетевую информацию по занятости городского парка. Как только находим свободное окошко, мы готовим приглашения для родителей.

Продолжается наша работа по подготовке марафона, с взаимодействия инструктор – воспитатель. На группу участвующих раздаются приглашения, рассказывается вся программа мероприятия. Дальше работа ведется по взаимодействию воспитатель - родитель, где воспитатели приглашают поучаствовать в семейном марафоне родителей и отвечают на возникшие вопросы. Так как воспитатель, является связующим звеном между родителями и инструктором.

Перед началом марафона, инструктора подготавливают место проведения, расчерчивая от линии старта, определенные дистанции до финиша. Для детей II младшей группы (3-4 года) – 30 метров, для детей среднего возраста (4-5 лет) – 40 метров , для детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет) – 50 метров , для подготовительного к школе возраста (6-7 лет) – 60 метров.

Семейный марафон, как и традиционное занятие, имеет вводную, основную и заключительную часть. Инструктора совместно с родителями и детьми выполняют разминку под музыкальное сопровождение. Особое внимание уделяется подбору музыки, оно обеспечивает соответствующий

эмоциональный настрой, помогает синхронному выполнению физических упражнений, заполняет паузы, концентрирует внимание детей.

После семьи готовятся к забегу по возрастным группам, где родители выступают в роли помощника для своих детей, то есть могут взять ребенка за руку.

В заключении исполняется, на выбор педагога будь то совместный танец, мало - подвижная игра и т.д., после которого детей поощряют призами.

После проведения марафона в группе проводятся беседы, где дети рассказывают о своих впечатлениях, с кем из семьи они приходили, что им больше всего запомнилось. Также выполняют рисунки, которые вывешиваются в группе. А семьи, которые участвовали в мероприятии, получают дипломы за активное участие.

Использование такой формы взаимодействия с семьями дошкольников даёт возможность:

- между инструктором и родителями иметь доверительные и уважительные отношения,
- учесть своеобразие условий жизни каждой семьи, возраста родителей, уровня подготовленности в вопросах физического воспитания,
- привлечь как можно больше родителей к совместной деятельности с детьми и педагогами,
- ближе узнать своего ребенка.

При организации физкультурного праздника педагогу необходимо помнить:

- недопустимо перерастание детского праздника в развлекательное зрелище для взрослых;
- недопустим отбор детей, показывающих лучшие результаты; желательно участие всех;

-при подготовке к празднику не следует увлекаться репетициями отдельных заданий-выступлений, важно сохранить у детей интерес к разным видам игр и упражнений;

-необходимо рациональное распределение физической нагрузки в разных видах деятельности.

При составлении сценария праздника учитываются следующие требования:

-обеспечение постепенного нарастания психической и физической нагрузки;

-чередование заданий с высокой физической нагрузкой и эмоциональным накалом и заданий, направленных на снятие напряжения;

- чередование массовых и индивидуальных заданий;

-участие и оценка деятельности каждого ребенка с учетом его индивидуальных особенностей и возможностей;

-сочетание знакомых детям и вызывающих у них положительное эмоциональное состояние игр, заданий с включением новых атрибутов, музыки, персонажей.

Процесс подготовки к празднику сплачивает детский коллектив, детей и взрослых (педагогов и родителей) единством цели и общими задачами.