МАДОУ «Детский сад «Эрудит» города Перми



**Программа по парной гимнастике**

**для детей раннего возраста и их родителей**

Автор программы:

Симонова Ирина Станиславовна,

воспитатель высшей квалификационной категории

Епанова Людмила Васильевна,

воспитатель высшей квалификационной категории

Пермь 2024

***Организуя занятия с детьми «Парной гимнастикой»,***

***надо постараться отыскать такого же ребенка в себе,***

***вспомнить теплый и ласковый мир своего детства,***

***родные и любимые мамины, папины руки и тогда***

***мы окунемся в атмосферу счастья, подарим***

***себе и детям новые впечатления от физической культуры, радость и здоровье.***

**Пояснительная записка**

Важнейшей задачей современной семьи и дошкольного учреждения является воспитание здорового ребенка, способного проявлять самостоятельность, творчески мыслящего, уверенного в своих силах.

П.Ф.Лесгафт, в свое время, предвосхитил путь решения этой актуальной жизненной проблемы. Воспитывать осознанную самостоятельность необходимо с 3-х лет и до 5-го года жизни.

Многочисленные исследования показали, что атмосфера уровня общения, складывающего в семье, отношения воспитывающих взрослых к своим детям, зависит эмоциональное благополучие последних, уровень развития, уровень духовного и физического развития, здоровье детей. Проблема здоровья детей сегодня как никогда актуальна: по данным исследований ученых, удельный вес здоровых детей в образовательных учреждениях составляет 25-30% детей, а число часто болеющих детей первых шести лет жизни колеблется в пределах 20-25%, т.е. каждый четвертый-пятый ребенок. Отмечается увеличение количество детей дошкольного возраста с различными отклонениями в состоянии здоровья, отставанием в физическом развитии, снижением сопротивляемости организма вредным факторам природы.

Эта проблема не может не волновать и нас, педагогов ДОУ, ежедневно осуществляющих оздоровительно – образовательный - воспитательный процесс. На протяжении нескольких лет в ДОУ осуществляется мониторинг уровня заболеваемости детей.

Состояние здоровья во многом определяет развитие личности ребенка, успешность его социализации, формирование его полноценного физического и психического статуса на всех последующих этапах развития. Актуальность проблемы обеспечения направленности воспитательно-образовательного процесса в образовательном учреждении на осуществление здоровьесбережения воспитанников, обусловлена политикой государства и утверждена в основополагающих документах: Закон РФ «Об образовании»; Национальная образовательная инициатива "Наша новая школа", утвержденная Президентом Российской Федерации 04 февраля 2010 г.; Государственная программа г. Москвы на среднесрочный период 2012-2016 гг. развития образования города Москвы «Столичное образование» и др.

Многочисленные исследования показывают, что от атмосферы общения, складывающейся в семье, от отношения воспитывающих взрослых к своим детям зависит эмоциональное благополучие последних, уровень их духовного и физического развития, здоровья.

С другой стороны, на практике оказалось, что далеко не все задачи воспитания и развития можно решить в семье, особенно сложно осуществлять когнитивное развитие, эффективное воспитание, формировать умение общаться со сверстниками, учить способам детской деятельности. Многие родители не знают индивидуальных особенностей своего ребенка, особенностей его психофизического развития, некомпетентны в вопросах педагогики, у них отсутствует педагогическая наблюдательность. Молодые родители восприимчивы к влиянию педагогов детского сада, менее консервативны в установках на воспитание, чем люди более старшие, их легче переориентировать, но у молодых супругов наблюдается недостаток необходимой педагогической культуры. Воспитание детей часто осуществляется нерегулярно, стихийно. В исследовании О. Л. Зверевой отмечены причины педагогических неудач молодых родителей: неподготовленность родителей к воспитанию детей, различие в установках на воспитание. Эти причины сказываются на эмоциональном климате в семье, у родителей не хватает терпения, такта, выдержки, отсутствует время для общения со своим ребенком, мал жизненный опыт, недостает знаний о способах обучения ребенка различным видам деятельности и культурным традициям.

Необходимо найти пути, которые будут способствовать оказанию реальной помощи родителям в повышении их педагогических знаний, обучению их способам взаимодействия со своим ребенком, выработке родительской позиции; с другой стороны, они помогут воспитателям овладеть способами общения с родителями, приемами активизации родителей, выработать единый индивидуальный подход к детям, наконец, гармонизировать отношения детей, родителей и воспитателей как субъектов общения и деятельности.

Анализ научно-методической литературы позволил сделать вывод о том, что имеются немногочисленные исследования, посвященные организации совместной двигательной деятельности воспитывающих взрослых и детей (Л.Н.Пустынниковой, Я.Бердыховой, Ю.Хямялайнен, В.Н.Позднякова и др.). Мы остановились на идее чешской «парной гимнастики». Выбранная форма может быть использована наряду с нетрадиционными формами работы в ДОУ с семьей по физическому воспитанию.

Программа направлена на предупреждение и коррекцию наиболее типичных ошибок в физическом воспитании детей, обучение воспитывающих родителей демократическому типу общения, приобщению семей к здоровому образу жизни. Программа основывается на культурных традициях Пермского края.

Разработанная система физического воспитания, органично входит в жизнь детского сада, не заорганизовала детей, сотрудников, родителей, решает вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имеет связь с другими видами деятельности, тем самым создает условия для успешного развития детей в дошкольном возрасте и периоде их подготовки к школьному обучению. В программе рассмотрена идея создания и функционирования модели здоровье сберегающей технологии взаимодействия дошкольного образовательного учреждения и семей воспитанников в форме работы семейного клуба «Будь здоров».

Система предусматривает формирование потребности заботы о своем здоровье, занятий физкультурой и спортом через организацию Семейного клуба «Будь здоров», внедрение инновационных подходов к организации здоровье сберегающих технологий. Клуб объединяет детей, их родителей и педагогов. В клубе каждый его член, будь-то ребенок или взрослый, может научиться сам, быть здоровым и научить другого.

Кроме того, занятия парной гимнастики в клубе становятся общим объединяющим делом семьи и дошкольного образовательного учреждения. Мероприятия в клубе выстроены по блокам, что позволяет включиться в его реализацию педагогам и родителям на любой стадии его осуществления.

Работа клуба рассчитана на учебный год, занятия проводятся 1 раз в месяц в физкультурном зале, продолжительность встречи в группе раннего возраста - 20 минут. Программа рассчитана на семь месяцев: с сентября по май.

**Цель:** Формирование психолого-педагогической компетентности родителей в вопросах здоровьеформирования и здоровьесбережения через организацию совместной двигательной деятельности взрослого и ребенка.

**Задачи:**

1. Использовать новые организационные способы привлечения родителей вновь поступающих детей к сотрудничеству с детским садом.

2. Оказывать квалифицированную консультационную и практическую помощь родителям по уходу за ребенком, проблемам его воспитания, развития, адаптации к ДОУ.

3. Выработать единый стиль воспитания и общения с ребенком в ДОУ и семье.

4. Активизировать и обогащать воспитательные умения родителей, поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.

5. Способствовать формированию у родителей потребности в частом индивидуальном общении с детьми.

Основой клуба являются совместные физкультурно-оздоровительные занятия, на которых взрослый имеет возможность общаться со своим малышом и другими родителями, обсуждать сходство переживаемых ситуаций. Занятия детей совместно с родителями значительно повышают как уровень развития физических качеств, так и скорость формирования жизненно важных двигательных навыков детей.

После парных гимнастических занятий необходимым условием является свободная дискуссия родителей, детей и воспитателей за чашкой чая с настоем из лекарственных трав и любимой шанежкой.

Работа в клубе подразделяется на несколько периодов:

**Первая часть: Диагностический период (анкетирование).**

***Цель*** – выявить характер эмоциональных отношений родителей и ребенка, уровень заинтересованности в физкультурно-оздоровительном вопросе родителей, уровень физического развития детей.

**Вторая часть: (теоретическая)**- лекция или семинар для родителей. Иногда, по запросу родителей, на заседание клуба приглашаются специалисты, не работающие в ДОУ (учителя, врачи - специалисты и т.д.)

***Цель*** – Способствовать развитию и совершенствованию функциональных систем организма, двигательных навыков и качеств, психических процессов.

**Третья часть: Практическая.**

***Цель*** – Организация и проведение совместных физкультурно-оздоровительных занятий с детьми и родителями.

**Четвертая часть: Заключительная.**

***Цель* –** осмысление, осознание, анализ того опыта, который получили все участники: дети, педагог и родители.

В совместных физкультурно-оздоровительных занятиях используются: парные контактные физические упражнения взрослого и ребенка, подвижные игры, игровые и танцевальные упражнения, элементы массажа, дыхательной и пальчиковой гимнастики. Физические упражнения и игры доступны для совместного выполнения взрослым и ребенком; разнообразны по своему физическому воздействию; обеспечивают тактильный контакт; направлены на развитие эмоциональной сферы, партнерских и доверительных отношений родителей и детей; решают оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи.

Взаимодействие с родителями ведет к единству. Такое сотрудничество улучшает взаимопонимание и повышает степень доверия родителей к дошкольному учреждению.

Полученные детьми умения и навыки сопоставляются с нормативными показателями, а также фиксируется оценка динамики путем проведения тестов, мониторингов, диагностик.

Важный показатель работы системы это процент семей охваченных работой семейного клуба. Удовлетворенность функционированием данного вида деятельности отслеживается проведением бесед, анкетирования.

Таким образом, масштаб внедрения этой системы работы может быть не ограничен.

**Примерная программа «Парной гимнастики»**

**для родителей и детей раннего дошкольного возраста**

Перед началом занятий необходимо выяснить отношение родителей к совместно физкультурно-оздоровительной деятельности, поэтому предлагаем ответить на ряд вопросов.

**Вопросы для родителей.**

1. Ваш возраст, образований.
2. Сколько детей в вашей семье?
3. Какие традиции и ценности Вы будете воспитывать у ребенка?
4. Какие функции семьи Вы ставите на первое место?
5. Какие функции ребенка Вы ставите на первое место?
6. Какие условия Вы предполагаете или создали в семье для психического и физического развития ребенка.
7. Каких педагогических умений, знаний у Вас не хватает, чтобы обеспечить разностороннее развитие ребенка, его самостоятельность и здоровье?
8. Как Вы относитесь к идее заниматься 1 раз в месяц со своим ребенком, чтобы одновременно решать проблемы своего педагогического образования и воспитание своего ребенка ( под руководством педагога)

Да – почему?

Нет – почему?

1. Ваши дополнительные предложения.

**Анкета для родителей.**

1. Считаете ли Вы своего ребенка самостоятельным? Почему?
2. Предложите список показателей самостоятельности в двигательной деятельности своего ребенка?
3. Какие методы и приемы взаимодействия используйте со своим ребенком?
4. Требуется ли Вам помощь?

**Сентябрь. Тема 1: Удивительный мир детства».**

Цель: Познакомить родителей с основными особенностями развития ребенка 2 - 3 лет, показать общие условия полноценного физического и психического развития малыша, важность эмоционального благополучия, развития активности.

1 часть (без детей)

Тема: « Я должен», « Я хочу»

Обсуждение обследования детей по паспортам здоровья, анкетам.

Задание родителям: оформить «Валеологический дневник»

2 часть: Выполнение парных физических упражнений.

* «Великан и Карлик»
* «Куколка»
* «Маленький самолетик»
* «На коне»
* Подвижная игра «Лохматый пес»

3 часть: Чаепитие полезного чая из трав (приготовленного одной семьей) и анализ того опыта, который получили все участники: дети, педагог и родители.

**Октябрь. Тема 2: «Как помочь малышу пережить разлуку с мамой?»**

Цель: Познакомить родителей с причиной детских переживаний, показать некоторые приемы коррекции неблагополучного эмоционального состояния детей с помощью парных упражнений.

1 часть: Консультация специалиста.

2 часть: Содержание физических упражнений.

* «Поднимание плеч»
* «Зайчики-гимнасты»
* «Зайки-плясуны»
* Подвижная игра «Кот и мыши»

3 часть: Чаепитие полезного чая из трав (приготовленного уже другой семьей) и анализ того опыта, который получили все участники: дети, педагог и родители.

**Ноябрь. Тема 3: «Педагогические условия эмоционального благополучия детей 2 - 3 лет».**

Цель: Показать родителям способы активного влияния на эмоциональное состояние ребенка, его активность, отзывчивость на парные упражнения и малые формы фольклора.

1 часть: Беседа с родителями «Удивительное свойство души – улыбка»

2 часть: Выполнение парных физических упражнений проводится на снежной спортивной площадке.

* «Прятки с санками»
* «Хоровод вокруг санок»
* «Гонки на санках»
* Подвижная игра «Салочки с кружением»

3 часть: Чаепитие теплого полезного чая из трав (приготовленного одной из семей) и анализ поведения детей при выполнении парных упражнений с родителями.

**Декабрь. Тема 4: Игра малышей - «Восьмое чудо света».**

Цель: Формировать представление у родителей о «ведущих» средствах развития детей и сохранения их эмоционального и физического здоровья. Развивать способы взаимодействия с детьми. Приобщать детей и родителей к культуре Прикамья средствами подвижных игр.

1 часть: Беседа с родителями об играх малышей. Какие игры любят играть их дети?

Беседа  с родителями как они вместе с детьми проводят свободное время и семейный досуг.

2 часть: Содержание физических упражнений.

* Выполняется ходьба по узким дорожкам и «полезному коврику» (массажные коврики).
* «Не попадись, зайка»
* Подвижная игра «У медведя во бору»
* «Зайки – дружные ребята»
* «Лисички сильные»
* «Гибкие лисы и шустрые лисята»
* Подвижная игра «Как у бабушки Меланьи»

3 часть: Чаепитие полезного чая из трав (приготовленного одной из семей) и

беседа  с родителями, как они вместе с детьми проводят свободное время и семейный досуг.

**Январь. Тема 5: « Как помочь малышу освоить гигиеническую культуру человека»**

Цель: Познакомить родителей с содержанием программы детского сада по воспитанию к\г навыков ребёнка: ухода за своим телом, культуры еды, бережного отношения к личным вещам и другим предметам, поддержание порядка дома и в группе. Показать основные приемы обучения детей умыванию, ухода детей за внешним видом, одеванию, навыкам самообслуживания и поведения.

1 часть: Методические советы: умение последовательно умывать руки, знать алгоритм одевания, владение навыками самообслуживания, уход за вещами.

2 часть: Содержание физических упражнений.

* Построение, ходьба и бег парами
* «Крепкие ручки»
* «Сильные ноги»
* «Полуприседания с прямой спиной»
* Подвижная игра «Через обручи к флажку»
* Танец «Разноцветная игра» под музыку Б.Савельева слова Л.Рубальской

3 часть: Педагог приглашает всех на чаепитие полезного чая из трав к столу, любовно сервированному (красивые салфетки, красивые сервизы, зимние композиции и т.п.).

**Февраль. Тема 6: «За здоровьем всей семьёй»**

Поход на спортивную базу «Динамо»

Цель: Укрепление детско-родительских отношений.

1 часть: Подвижные игры, эстафеты.

* «Ангел»
* «Следопыт»
* «Снайперы»
* «Снежный лабиринт»
* «Снежные создания»
* «Прокати ком»
* «Веселая змейка»

2 часть: Саночные гонки.

3 часть: Показ родителями сказки «Репка»

4 часть: Чаепитие полезного горячего чая из трав.

**Март. Тема 7: «Как помочь малышу освоить физическую культуру?»**

Цель: Познакомить родителей с миром детской физической культуры, задачами двигательного развития детей и условиями их воспитания.

1часть: Беседа с родителями о программе двигательного развития детей и как можно доставить детям удовольствия от выполнения разнообразных физических упражнений.

2 часть: Содержание физических упражнений.

* Выполнение «лесной» полосы препятствий по картинке
* «Прыжки по резиновым коврикам»
* «Подлезание в обручи»
* Упражнение «Парной гимнастики» по желанию детей
* Подвижная игра: «Зайка серенький сидит»

3 часть: Чаепитие полезного чая из трав и беседа о спортивных увлечениях семьи.

**Апрель. Тема 8: «Закаливание малыша-это полезно?»**

Цель: Познакомить родителей с системой комплексного закаливания в детском саду воздухом, водой, босохождением, температурно-влажностным режимом. Формировать представление о «тропе комплексного закаливания с фитонцидными зонами» с целью укрепления «первичного иммунного щита» организма ребенка.

1 часть: Консультация медицинского работника.

2 часть: Содержание физических упражнений.

* Ходьба парами по «комплексной тропе закаливания» с заданием
* «Мы любим друг друга»
* «Большие ежи и маленькие ежата»
* «Веселые жуки»
* «Мишки-медвежата2
* Подвижная игра «Кто быстрее построит кружок»

3 часть: Чаепитие полезного чая из трав и деление своего рецепта закаливания.

**Май. Тема 9: «Праздник День рождения»**

Цель: Развитие взаимоотношения детей и родителей посредствам включения в совместную деятельность, обогатить отношения через эмоциональное общение.

1 часть: Игры, предложенные родителями.

2 часть: Поздравление именинников родителей и детей с чаепитие полезного чая из трав.

**Ожидаемый результат**

1. Создание семейной адаптационной группы.

2. Установление партнерских отношений с семьей каждого ребенка.

3. Выработка наиболее целесообразных методов и единого стиля воспитания детей в ДОУ и семье.

4. Совместная подготовка к посещению ДОУ будет способствовать формированию у родителей потребности в частом общении с детьми.

5. Повышение педагогической культуры и знаний у родителей.

**Литература:**

1. Аршавский, И.А. Ваш ребенок. У истоков здоровья. М., 1992.
2. Аршавский, И.А. Принципы доминанты в системе обучения / И.А. Аршавский // Педагогика. 1991. - № 9. — С. 66
3. Аршавский, И. А. Ваш малыш может не болеть. М., 1990.
4. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и каждого / В.К. Бальсевич. М.: Физкультура и спорт, 1988. - 208 с.
5. Бальсевич, В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический, экологический и организационный аспекты) / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. 1990. — № 1. — С.22 - 26.
6. Богина Т., Рунова М. Преемственность воспитания и образования в дошкольном учреждении и начальной школе // «Дошкольное воспитание», №6, 1999.
7. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. М., 1986.
8. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. - М. - 1981. - 96с.
9. Дошкольное учреждение и семья — единое пространство детского развития: Методическое руководство для работников дошкольных образовательных учреждений. М.,2001, 224 с.
10. Лесгафт П. Ф. Семейное воспитание ребенка и его значение. М., 1991.
11. Модели здоровьесберегающих технологий, используемых в работе с детьми дошкольного возраста/ составители: Богина Т.Л., Сагайдачная Е.А., Самойленко Л.А., Цапенко М.М., Яковлева Т.С. М., 2007.
12. Парамонова, Л. Дошкольное учреждение и начальная школа: проблема преемственности / Л. Парамонова, Т. Алиева, А. Арушанова // Дошкольное воспитание. 1998. - №4. - С.97 - 104.
13. Педагогика здоровья. М. - 1992. - 288с.
14. Валеология человека: здоровье, любовь, красота. В.П.Петленко