**Опыт работы инструктора по физической культуре**

**в дистанционном формате .**

Самоизоляция стала для многих Россиян невероятным испытанием. Испытанием не только для взрослых, но и для детей. Взрослым приходится адаптироваться к работе онлайн, студентов и школьников ожидали образовательные площадки для того, чтобы не упустить обучение. А что же делать дошкольникам? Этот вопрос остро встал как для родителей, так и для и педагогов детских садов.

Мы, Педагоги детских садов, оказались в нестандартной ситуации, где от нас потребовалось приобретение новых навыков работы в дистанционном формате.

Я в первую очередь проанализировала весь методический материал, который необходимо донести до родителей. Донести нужно было так, чтобы родители с удовольствием поддержали его и смогли реализовать с ребенком наши идеи.

Для себя я определила несколько форм работы, благодаря которым родители в постоянном режиме узнавали новую информацию в сфере физического развития и оздоровления детей.

* Дистанционное консультирование.Практически у всех педагогов есть аккаунты в социальных сетях, многие ведут собственные сайты, сообщества в Вконтакте, и др., где можно осуществлять рекомендации по актуальным вопросам.
* Подбор утренних зарядок, нетрадиционных занятий, спортивных игр, логоритмических, артикуляционных и дыхательных упражнений, пальчиковой гимнастики, элементов самомассажа по возрастным категориям детей с сети интернет.
* Обмен опытом. Родители обменивались практическими занятиями с детьми,
* Самой востребованной формой сотрудничества оказалось проведение мастер-класса.

**Один из эффективных мастер- классов для родителей был мастер-класс по парной гимнастике.**

**Цель мастер-класса:**мотивировать родителей и детей на совместное выполнение физических упражнений, приобщать к здоровому образу жизни.

Лучший способ приобщить ребенка к физкультуре – это показать на собственном примере, как нужно относиться к физкультуре и спорту. Если ребенок видит, что родители испытывают удовольствие от здорового активного досуга, он обязательно будет им подражать. Именно с этой целью предлагается занятие парной гимнастики.

**Парная гимнастика помогает** преодолеть коммуникативные барьеры между родителями и детьми. Общение без напряжения и назидания, совместная игровая деятельность – еще один повод для использования этой гимнастики.

**Особенность** этих занятий в том, что взрослый и ребенок вместе, в тесном соприкосновении выполняют физические упражнения, играют. Телесный контакт помогает им почувствовать другу друга, понять и принять, ощутить себя едиными.

Отзывы родителей были самыми позитивными, так как совместные занятия со своими детьми физическими упражнениями являются источником радости и обогащают участников таких занятий новыми впечатлениями.