

Заседание в клубе «К здоровой семье через детский сад» ВМЕСТЕ ВЕСЕЛО ШАГАТЬ

МБДОУ «Детский сад № 61 «Малышок»

Цель: помочь родителям приобрести практические навыки выполнения совместных с детьми, в парах, комплексов физических упражнений оздоровительной и тренировочной направленности в музыкально-ритмической форме, статической и игровой. Помочь родителям и детям ощутить радость от совместной двигательной деятельности, установить эмоционально-тактильный контакт, способствовать развитию межличностного общения.

Содержание:

1. Напомнить правила взаимодействия с ребенком.
2. Каким он должен быть – совершенно здоровый ребенок?
3. Разминка в парах.
4. Выполнение комплекса упражнений «Путешествие в лес».
5. Оздоровительные игры.

1. Правила взаимодействия с ребенком во время занятий.

Как показывает практика, совместные физкультурные занятия способствуют гармонизации отношений родителей и детей, сближают их, позволяют ощутить радость от совместной двигательной деятельности и установить эмоционально-тактильный контакт.

Работа базируется на следующих принципах:

- участия - привлечение всех участников педагогического процесса к непосредственному и сознательному осуществлению целенаправленной деятельности по гармонизации детско-родительских отношений;
- развивающего обучения - направленность предлагаемых упражнений на опережение уровня качества, необходимость приложить усилия для овладения новыми движениями;
- систематичности - последовательное усложнение содержания, связь нового с уже усвоенным упражнением, повышение требований к уровню качеств по мере их развития;
- сознательности и активности - сознательное отношение родителей и детей к предлагаемым упражнениям, повышающее уровень их усвоения и воспитывающее самостоятельность, инициативу;
- индивидуального подхода - учет разного уровня двигательных качеств детей, дифференцированное отношение, гибкость в подборе двигательных заданий;
- аксиологического подхода - основой жизнедеятельности индивида является освоение общечеловеческих ценностей, где здоровье выступает основной категорией.

Правила поведения родителей на занятии:

- на протяжении всего занятия выступать в разных ролях - партнера, помощника и тренера;

- контролировать поведение ребенка без угроз и сравнения с другими детьми;
- принимать ребенка таким, какой он есть, независимо от его способностей, достоинств и недостатков;
- быть естественными, открытыми, раскрепощенными;
- не допускать критических высказываний в адрес других участников.

2. «Каким он должен быть – совершенно здоровый ребенок?»

Условия нормального развития ребёнка дошкольного возраста:

Здоровый образ жизни семьи

Ребёнок, посещающий дошкольное учреждение, испытывает влияние двух комплексов микросоциальной среды, создаваемой в семье и в дошкольном учреждении. Каждая микросоциальная среда имеет как положительные, так и отрицательные возможности для воздействия на ребёнка, чтобы обеспечить его полноценное развитие и хорошее состояние здоровья.

Основными положительными факторами семейной среды являются многообразие предметов и явлений, окружающих ребёнка, постоянное положительное эмоциональное общение его со взрослым, внимание к индивидуальным его особенностям.

Забота о развитии и здоровье ребёнка начинается по существу с организации здорового образа жизни в семье. Здоровый образ жизни – это и благоприятный эмоциональный климат в семье, дружеское, доброжелательное отношение родителей друг к другу и к ребёнку; это и правильно организованное рациональное питание, и использование движений, физических упражнений на воздухе, и достаточная трудовая активность, и, конечно, образцовое поведение взрослых, их отрицательное отношение к алкоголю и курению.

Эмоциональный климат семьи имеет очень большое значение для ребёнка. Установлено, что дети в разведённых семьях часто развиваются хуже, чем дети у матери-одиночки. Это во многом объясняется нервозностью обстановки: в этот период взрослые не уделяют детям достаточного внимания, поэтому условия их развития ухудшаются.

Обеспечение правильного возрастного режима.

Режим- это правильное распределение во времени и правильная последовательность в удовлетворении основных физиологических потребностей организма ребёнка: сна, приёма пищи, бодрствования. Режим-основа формирования биоритмов в деятельности организма. Формирование биоритмов пищевого возбуждения, сна и активного бодрствования способствует нормальному функционированию внутренних органов

Правильный режим обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребёнка, предохраняет нервную систему от переутомления, создаёт благоприятные условия для физического и психического развития малыша. При составлении режима дня учитываются возрастные и индивидуальные особенности ребёнка, особые его состояния, например период выздоровления

после болезни, период адаптации к детскому учреждению, условия жизни дома, время года,

Бодрствование – это деятельное состояние коры головного мозга, поддерживается оно по определению И.П.Павлова, теми раздражителями, которые падают на большие полушария главным образом из внешнего мира.

Сон – жизненная потребность человека, а ребёнка особенно. Сон также активный процесс, т.к. многие нервные клетки во время сна находятся в состоянии активности, но деятельность органов чувств в то время заторможена. Он возникает в результате естественной усталости после достаточного по длительности активного бодрствования, как охранительное или защитное торможение. Чередование бодрствования и сна является необходимым условием нормальной психической деятельности человека. Сон и бодрствование взаимозависимые состояния, т.к. активное бодрствование обеспечивает глубокий сон, а после достаточного по длительности и глубине сна ребёнок активно бодрствует. Сон и бодрствование формируется в процессе развития организма.

Физические упражнения

Одним из средств физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста является физическая культура. Она включает в себя массаж и гимнастику, физкультурные занятия, подвижные игры, спортивные упражнения, а также закаливание.

Массаж – это механическое воздействие специальными приёмами (поглаживание, поколачивание, растирание, разминание) на кожу с определённой силой и в определённой последовательности.

Гимнастические упражнения- делятся на активные, рефлекторные и пассивные. Активные упражнения- это произвольные упражнения, которые ребёнок делает самостоятельно. Рефлекторные возникают непосредственно в ответ на раздражение кожно-мышечно-нервного аппарата. Пассивные упражнения производит взрослый. Это движения, при которых не обязательно активное участие самого ребёнка(например, скрещивающие движения руками или сгибание и разгибание ног).

Предлагаем вашему вниманию примеры простых и доступных младшим дошкольникам упражнений для выполнения дома вместе с родителями.

3. Разминка в парах.

1. И.п. - стоя лицом друг к другу, руки соединены ладонями на уровне груди. В.1- присесть, локти отвести назад /с усложнением – сделать 2 рывка/; 2 - в и.п.

2. И.п. – то же. В.1- одновременно отставить ногу в сторону, а руку отвести назад; 2 - в и.п.; 3-4 - то же, но с другой ноги и руки.

3. И.п. – ребенок стоит спиной к взрослому, руки соединены внизу. В.1 - одновременный наклон вперед, руки вытянуть вперед; 2 - в и.п.; 3 - с наклоном вперед ребенок отводит руки назад, взрослый, держа ребенка за руки, приседает; 4 - в и.п.

4. И.п. – сидя на полу лицом друг к другу, ноги в стороны, держатся за

руки. В.1 - одновременный наклон вперед, руки развести в стороны; 2 - в и.п.

5. И.п. – то же. В.1 - попеременные наклоны вперед – назад.

6. И.п. – то же. В.1 - одновременные наклоны в стороны, вынося одну руку вверх, вторую перед грудью.

7. И.п. – ребенок и взрослый лежат на спине, ногами друг к другу, руки за головой. В.1 - сесть, подняв туловище, соединить руки; 2 - вернуться в и.п.

8. И. п. – лежа на животе лицом друг к другу, держаться за руки. В.1 - приподнять над полом голову и грудь, соединенные руки вытянуть вверх; 2 - в и.п.

9. И.п. – лежа на спине головой друг к другу, ноги вытянуты, руки соединены. В.1 - согнуть ноги в коленях; 2 - выпрямить вверх, дотронуться до ног партнера; 3 - согнуть в коленях, опустить на пол; 4 - выпрямить в и.п.

10. И.п. – сидя лицом друг к другу, руки в упоре сбоку, соприкасаясь стопами. В. – педалеобразные движения ног, выполнять плавно, ноги не размыкаются – «велосипед».

Гибкость всем нужна на свете - взрослым так же, как и детям!

Пусть окрепнет наше тело, братья нам пора за дело...

4. Выполнение комплекса упражнений «Путешествие в лес».

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ ХАТХА-ЙОГИ

«ПУТЕШЕСТВИЕ В ЛЕС»

/Подготовьте аудиозапись «Звуки леса»/

1. Поза дерева.

- Дерево сильное, крепкое, корнями глубоко вросло в землю. Ствол тянется к солнцу. Ваш организм, как и дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем...

Встаньте прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднимите руки вверх. Ладони поверните друг к другу. Тянитесь всем телом вверх. Спина прямая, подбородок чуть приподнят, живот подтянут. По истечении 20 секунд, развернув ладони в стороны, спокойно опустите руки. Сделайте 2-3 спокойных вдоха и выдоха.

2. Поза горы.

- Впереди камни-валуны, как высокие горы. Сидя на коленях, соедините руки в замок над головой. Выверните кисти ладонями вверх и потянитесь к потолку. Спина прямая, руки в локтях не сгибаются, разверните грудную клетку, шею не напрягайте. Дыхание спокойное. /Поза улучшает кровообращение позвоночника, подвижность плечевых суставов, объем грудной клетки./

3. Поза змеи.

- На солнышке греется змейка. Лежа на животе, ноги вместе, пальцы ног упираются в пол. Руки согните в локтях, ладони расположены на уровне груди. На вдохе распрямите руки, плавно прогибаясь назад, задержитесь на 6-7 секунд. Живот от пола не отрывать! /Поза повышает умственную работоспособность, увеличивает гибкость позвоночника, избавляет от запоров./

4. Поза кузнечика.

- В траве увидели кузнечика. Лежа на животе, подбородком коснитесь пола. Руки вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки. Упираясь руками в пол, поднимите, как можно выше ноги, удерживая позу 5-10 секунд. /Поза укрепляет мышцы спины, ног, улучшает работу почек, желудочно-кишечного тракта./

5. Поза дикой кошки.

- Мы помешали отдыхать семейству кошки. Она сначала рассердилась на нас, а потом успокоилась. Встаньте на четвереньки, голову опустите, а спину плавно выгните вверх. Задержитесь на 10-15 секунд, затем плавно максимально прогнитесь в пояснице и столько же удерживайте эту позу. /Поза придает гибкость и силу позвоночнику, полезна при сколиозе./

6. Поза аиста

- У реки стоит аист и пытается поймать рыбку. Встаньте прямо, ноги вместе, колени не сгибать. Подняв прямые руки вверх и прогнувшись, начинаем медленно наклоняться к полу, а коснувшись его руками, задерживаем позу на 5-10 секунд. /Поза повышает умственную работоспособность, увеличивает гибкость позвоночника./

7. Поза говорящей рыбы.

- Покажем пойманную рыбку. Встаньте на колени, расставив их на ширину плеч. Сядьте на пол между пятками. Медленно ложитесь на спину, опираясь сначала на локти, затем на затылок. Задержитесь на 10-15 секунд. Голову прогните и лягте макушкой на пол, произнесите звук «хр». Вернитесь в и.п. /Поза улучшает функции органов дыхания, пищеварения, улучшает подвижность суставов ног, укрепляет позвоночник./

8. Поза мостика.

- Чтобы перебраться через речку сделаем мостик. Лягте на спину, руки вытяните вдоль туловища, ноги поставьте на стопы, согнув в коленях. Прогибая плавно позвоночник, приподнимите таз как можно выше, опираясь на ступни, лопатки и затылок. Сохраните позу 6-8 секунд. /Способствует увеличению гибкости позвоночника, укрепляет мышцы живота, устраняет вздутие кишечника, боли в пояснице./

9. Солнечная поляна.

- Пора и отдохнуть. Сядьте по-турецки, спину выпрямите. Руки положите на колени, ладонями вверх, большой и указательный пальцы соединены. Солнце высоко в небе, солнечные лучи освещают поляну и нас, проникают в каждую клеточку вашего организма. Ваше тело наливается упругой силой, бодростью, становится стройным, сильным, гибким. Глаза закройте, помечтайте о приятном, хорошем. Мысленно пожелайте всем людям здоровья, добра, радости. Этого я желаю всем вам!

5. Оздоровительные игры.

- На полянке отдыхаем, в игры с мамами играем...

«Самолетик»

Взрослый ложится на спину, подняв прямые ноги вверх. Ребенок ложится животом на ступни ног, выпрямляется, сначала держась за руки взрослого, затем разводит их в стороны. /Укрепление мышц спины, развитие смелости./

«Мостик»

Взрослый наклоняется, касаясь руками пола, а ребенок проползает на четвереньках под «мостиком»; затем взрослый ложится на живот - ребенок перешагивает его. /Укрепление мышц спины, развитие реактивности движений./

«Паровозик и вагончик»

Взрослый и ребенок передвигаются на четвереньках, друг за другом, держась за пятки, с синхронным движением рук и ног. Временами меняются местами. /Развитие координации рук и ног./

«Веселимся»

Взрослый сидит на полу, ноги вместе. Ребенок, держась за руки взрослого, стоит – ноги врозь. Когда взрослый разводит ноги, ребенок прыжком соединяет ноги вместе и наоборот. /Развивает координацию и реактивность движений, укрепляет мышцы ног./

«Фокус»

Взрослый и ребенок стоят, расставив ноги шире плеч, напротив друг друга. Ребенок наклоняется, протягивает прямые руки под ногами. Взрослый крепко захватывает его кисти рук и тянет их вверх. /Перевернутые позы способствуют развитию вестибулярного аппарата./

«Ёлка, дуб, береза»

Детско-родительские пары идут под музыку по кругу, с окончанием музыкальной фразы, по команде водящего составляют позы: «Ёлка» - взрослый и ребенок становятся спиной друг к другу, опустив руки вниз и разведя их в стороны; «Дуб»- лицом друг к другу, поднимают руки вверх и соединяют их; «Береза»- взрослый и ребенок становятся боком друг к другу, взявшись за руку, и поднимают полусогнутую в локте другую руку вверх. /Развитие внимания./

Игровое упражнение на расслабление «Ручеёк»

Проводится под спокойную музыку. Взрослые сидят на гимнастической скамейке. Ребенок ложится на руки взрослых лицом вверх, родители передают ребенка на руках. Каждый взрослый при этом ласково произносит имя ребенка.

ИТОГ

- Все сегодня тренировку проводили очень ловко

И здоровье вам в награду. Поздравляю! Очень рада!

И ещё вас ждет награда – вот самолеты для «Авиапарада»!

«Авиапарад»

Одновременный запуск из одной точки бумажных самолетиков, в дальнейшем - запуск на дальность в соревновательной форме между родителями и детьми.

/Укрепление плечевого пояса, улучшение координации движений./

Какой можно сделать вывод? Если мероприятия по укреплению здоровья детей, проводимые в детском саду, дополняются ежедневными упражнениями и подвижными играми в семейных условиях, у ребенка развиваются индивидуальные склонности и интересы, а отношение к здоровью становится ценностным.

Мы вам предложили ряд комплексов, которые Вы сможете использовать дома, занимаясь вместе со своим ребенком.