

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 289»

Методическое пособие
« Совместные занятия физическими упражнениями
детей и родителей»
«Парная гимнастика »

« ...Физическое воспитание это то,
что обеспечивает здоровье
и доставляет радость»

Крэттен

Ижевск 2014 год.

Содержание

Пояснительная записка	3
Введение	4
Перспективный план занятий взрослых и детей младшего возраста	6
Приложение.....	9
Сценарий парной гимнастики для детей 3 – 4 лет и их родителей «Путешествие в страну здоровья»	9
Сценарий парной гимнастики для детей 3 – 4 лет и их родителей «Кот Васька в гостях у детей»	12
Консультации для родителей	14
«Как помочь малышу пережить разлуку с мамой и папой»	14
« Как развивается малыш на 4 году жизни»	15
«Улыбка - главное условие эмоционального благополучия детей 3-4 лет».....	16
«Как помочь освоить малышу физическую культуру».....	17
Упражнения вместе с мамой и папой.....	18
Список используемой литературы	21

Пояснительная записка.

Методическое пособие разработано для детей 3-4 лет и их родителей, где представлены современные подходы совместной работы детского сада и семьи по физическому воспитанию детей.

Пособие адресовано педагогам и родителям. Оно подарит вам «волшебный ключик» к новым взаимоотношениям с детьми.

Методическое пособие разработано инструктором по физическому воспитанию высшей категории Александровой О.Г. МБДОУ №289.

Введение

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

П.Ф. Лесгафт, в своё время, превосходил путь решения актуальной жизненной проблемы. Воспитывать осознанную самостоятельность необходимо с трех лет и до конца пятого года жизни - « когда ребёнок сам всё различает, повторяет, справляется о верности и значении слов, действий, ощущений». Открывая тайну семейного воспитания, он отмечал - «нельзя ребёнка сделать человеком, а можно только содействовать и не мешать, чтобы он сам в себе выработал человека... дать ребёнку возможность самому развёртываться, всё делать самому».

К сожалению современная социальная ситуация не позволяет семье воспитывать ребёнка в домашних условиях, да и не у каждой молодой семьи имеются отдельные квартиры, возможность быть с ребёнком дома. Поэтому ребёнок с 2-3 лет идет в детский сад, который призван помочь семье в воспитании ребёнка.

Базовой программой детского сада является программа «Детский сад-дом радости» Н.М. Крыловой.

Первое направление программы предусматривает приобщение ребёнка к физической культуре, к здоровому образу жизни как фундаменту общечеловеческой культуры, заботу о здоровье и обогащение физического и психического развития воспитанника.

Большое внимание в базовой программе уделено тесному сотрудничеству детского сада и родителей. В физическом воспитании на ряду с такими формами работы как консультации, выступления на родительских собраниях, показ занятий, участие в праздниках «Папа, мама, я - спортивная семья», беседы родителей с детьми о видах спорта, индивидуальных консультациях о физическом воспитании детей, приобретении спортивной формы для детей, подготовке инвентаря к занятиям на лыжах, оснащению физических уголков в группе и на участке, групповых походах, у нас возникал вопрос, как приобщить родителей к

совместному процессу физического воспитания детей и сделать их непосредственными участниками педагогического процесса.

Как нельзя лучше помогает решить эту проблему авторское учебно-методическое пособие « Парная гимнастика для дошкольников и их родителей», что является дополнением к программе «Азбука здоровья» Токаевой Т.Э.

Что такое «Парная гимнастика»? « ...Это содержание знаний, умений выполнять упражнения в паре воспитывающий взрослый и ребёнок».

Где родители помогают предупредить и скорректировать наиболее типичные ошибки детей в физическом воспитании, а так же программа направлена на обучение родителей демократическому типу общения с детьми, и приобщению семей к здоровому образу жизни.

Опираясь на программу «Азбука здоровья» Токаевой Т.Э , адаптируя её к условиям нашего детского сада, мы разработали конспекты занятий, упражнения, которые выполняются в паре взрослый и ребёнок с использованием разнообразного спортивного оборудования.

Занятия «Парной гимнастикой» проводятся 1 раз в месяц. На занятии все дети из одной группы детского сада и взрослые (мама, папа, бабушки, дедушки, старшие братья и сёстры и воспитатели этой группы). Проводятся занятия в физкультурном зале детского сада. Длительность занятия 20-25 минут.

Для занятий необходимо иметь удобную спортивную одежду, обувь. Используется всё необходимое оборудование: гимнастические палки, массажёры, мячи, ленты, скакалки, канат, профилактические дорожки, гантели, тоннели, фитболы, мягкое гимнастическое оборудование. Занятия носят сюжетный характер.

Главной целью занятий является:

Вовлечь родителей детей младшего возраста в образовательный процесс. Вызвать у детей и родителей эмоциональный отклик на занятия физической культурой. Посредством физических упражнений укреплять мышцы, формируя правильную осанку, совершенствовать упражнения с мячами, лентами и другими предметами. Воспитывать потребность к здоровому образу жизни.

**Перспективный план занятий парной гимнастикой взрослых и детей
младшего возраста.**

месяц	Тема занятия	Тема консультации с родителями
сентябрь	« Путешествие в Страну здоровья»	«Как помочь малышу пережить разлуку с мамой и папой» Цель: Познакомить родителей с причиной детских переживаний неблагоприятного эмоционального состояния с помощью парных упражнений.
Октябрь	« Кот Васька в гостях у детей»	«Удивительный мир детства» Цель: Познакомить родителей с основными особенностями развития ребёнка 3-4 лет, показать общие условия полноценного физического и психического развития малыша, важность эмоционального благополучия, развития активности.
Ноябрь	«Коза-дереза и дети»	«Условия эмоционального благополучия детей 3-4 лет». Цель: Показать родителям способы активного влияния на эмоциональное состояние ребёнка, его активность, отзывчивость на парные упражнения .
Декабрь	«Собачка Жучка встречает	« Как помочь малышу освоить

	детей»	<p>гигиеническую культуру человека?»</p> <p>Цель: Познакомить родителей с содержанием программы детского сада</p> <p>По воспитанию к/г навыков ребёнка: ухода за своим телом, культуры еды, бережного отношения к личным вещами другим предметам, поддержание порядка в доме и в группе. Показать основные приёмы обучения детей умыванию, ухода детей за внешним видом, одеванию, навыкам самообслуживания и поведения.</p>
Январь	«Новогодние приключения»	<p>«Здоровье всему голова»</p> <p>Цель: познакомить родителей как повышать иммунитет ребёнка.</p>
Февраль	«Рыжая лисица»	<p>«Как помочь малышу освоить физическую культуру?»</p> <p>Цель: познакомить родителей с миром детской физической культуры, задачами двигательного развития детей и условиями их воспитания.</p>
Март	«Карлсон вернулся»	<p>«Закаливание малыша- это полезно?».</p> <p>Цель: Познакомить родителей с системой комплексного</p>

		закаливания воздухом, водой, босоножием, температурно-влажностным режимом.
Апрель	« Мы весёлые ребята»	«Семейный кодекс здоровья» Цель: Вызвать отклик родителей на соблюдение режима дня, как составляющую ЗОЖ
Май	«Здравствуй солнышко»	«Солнце хорошо, но в меру» Цель: Познакомить родителей о правилах приёма солнечных ванн, о их пользе и вреде.

ПРИЛОЖЕНИЕ

« Нет ничего лучше,
чем ощущать радость от общения
с мамой и папой»

Сценарий парной гимнастики для детей и родителей младшей группы.

«Путешествие в страну здоровья».

В группу приходит весёлый клоун.

Клоун: Здравствуйте дети и родители, в страну здоровья отправиться, не хотите ли?

Все идут в спортивный зал, строятся в шеренгу.

В нашей стране здоровья все становятся спортсменами.

Ходьба парами.

-на носках ,руки вверх.

- на пятках, руки за спину.

«Пауки»- ползание с опорой на ладони и стопы, животом кверху.

«Зайцы»- прыжки на 2 ногах, с продвижением вперёд.

«Догонялки» 1- мамы догоняют детей,2-наоборот.

Ходьба, дыхательные упражнения.

Становятся парами лицом друг к другу.

Клоун: Чтоб здоровыми быть и не простужаться, упражнениями в парах надо заниматься.

Исходное положение (и/п) Стоя лицом друг к другу

1. «Потягивания» и/п. ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1- встать на носки, руки через стороны вверх – вдох

2 – и/п. - выдох

2. «Неваляшки»

И/П. Стоя лицом друг к другу

1.- наклоны вправо.

2 - влево.

3. «Привет», и/п. стоя спиной друг к другу, ноги шире плеч, руки на поясе.

1-наклоны вперёд, посмотреть друг на друга под ногами, сказать привет,

2-и/п.

4. « Карлики и великаны» и.п. стоя лицом друг к другу

1-присесть,

2-встать, потянуться.

5. «Паук» и.п. взрослый сидит, согнув ноги в коленях, руки в упоре сзади, ребёнок садится на взрослого лицом к нему. Взрослый поднимает живот и опускается на пол.

6. «Отжимания» взрослый лежит на животе, руки в упоре лёжа.

Ребёнок, сидит на спине взрослого.

1- выпрямляет руки ,

2 – и/п.

7. «Наездники» дети наездники, мамы лошадки. Мамы катают детей на спине.

Клоун: Не хотите ль поиграть, свою удаль показать?

8. Игра « Чехарда» под музыку все разбегаются парами по кругу., музыка стихает, мамы останавливаются в и.п. ноги шире плеч, руки в стороны, дети пролазят у мам под ногами.

9. Ходьба, дыхательное упражнение.

Клоун: Мой весёлый звонкий мяч, ты, куда помчался вскачь?

Зелёный, красный, голубой,

Не угнаться за тобой.

Берут мячи красные, синие, зелёные.

10. Броски мяча вниз, ловля 2 руками. По очереди: мамы, дети.

Клоун: Ах, как я люблю играть, детей в команды собирать.

11. Игра « красный, синий, зелёный». У детей мячи. У трёх взрослых 3 кубика по цвету мячей.

Под музыку дети и родители изображают прыгающие мячи.

Музыка стихает, дети по цвету мячей и кубиков собираются в группы.

Клоун: А здоровья страна неожиданностей полна.

Кто препятствия преодолет, тот вмиг поздоровеет.

12. Полоса препятствий выполняется парами друг за другом: прыжки из обруча в обруч, ходьба по ребристой дорожке, ползание по поролоновой дорожке, ходьба по канату боком, пролезание в тоннель.

Клоун: В стране здоровья даже лисы и зайцы хотят быть здоровыми.

Подвижная игра «Лисы». Взрослый и ребёнок лисы, остальные зайчата и зайчихи.

Под музыку все танцуют под музыку, музыка стихает, мамы зайчихи бегут, садятся вдоль стены ноги врозь. Лиса с лисёнком догоняют, дети – зайцы прячутся к мамам в домики.

Клоун: Очень я люблю играть и на больших мячах полежать.

13. Упражнения на мячах:

1. Покачивания - ребёнок сидит на мяче лицом к маме. Мамы держат детей за пояс.

2. Массаж живота - ребёнок ложится на мяч животом, ногами к маме, мама покачивает ребёнка вперёд, назад.

3. Массаж спины - ребёнок ложится спиной на мяч, ногами к маме. Мама покачивает ребёнка, старается не задевать пол головой ребёнка.

Клоун: В нашей стране здоровья каждый чемпион, потому, что здоровье получает он.

14. Обняться, погладить друг друга по спине, поцеловать друг друга.

Клоун: В нашей стране здоровья каждый чемпион, потому, что здоровье получает он.

Мамы и дети крепко обнимаются, смотрят друг на друга.

Сценарий парной гимнастики для детей и родителей младшей группы.

« Кот Васька в гостях у детей»

В группу приходит кот и приглашает детей и мам в физкультурный зал.

Пары строятся в шеренгу мама сзади, ребёнок впереди.

Кот: Я котик, серенький животик, люблю с ребятами играть.

Подвижная игра (П/И) «По ровненькой дорожке»

Кот: Ох, я вас догоню.

П/И «Догоню»(дети убегают, а мамы догоняют и наоборот.)

Ходьба, дыхательное упражнение (д/у), становятся на коврики.

Кот: рано утром по порядку кошки делают зарядку.

Стоя лицом друг к другу.

1. «Потягивания» и.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1- встать на носки руки вверх, растём большие

2 - и.п.

2. Приседания (прятки)

3. « Дин-дон»

Взрослый и ребёнок стоят лицом друг к другу. Руки ребёнка лежат на талии взрослого, руки взрослого лежат на плечах ребёнка. Одновременно взрослый и ребёнок в одну сторону и произносят «Дин», а в другую сторону «Дон».

4. « Поднимись на горку». Взрослый держит за руки ребёнка, стоящего к нему лицом. Ребёнок поднимается вверх по его ногам, туловищу.

5. «Совместная ходьба». Ребёнок стоит на стопах взрослого, спиной к нему. Взрослый прижимает ребёнка к себе, и они вместе идут.

6. «Отжимания». Взрослый лежит на животе, руки в упоре лёжа.

Ребёнок, сидит на спине взрослого.

1- выпрямляет руки,

2 - и.п.

Кот: Как люблю я прыгать.

7. Прыжки на 2-х ногах, взявшись за руки.

Кот: Очень я люблю в мячи играть.

Убирают коврики, берут мячи.

Мамы и дети прокатывают друг другу мячи.

Кот: А кто сегодня смелый, сильный и умелый?

Полоса препятствий.

1. Ползание по дорожке на четвереньках, прогибая спинку.
2. Прыжки из обруча в обруч, с помощью взрослых.
3. Перешагивание через брусочки из поролона.
4. Ходьба по ребристой доске.

П/И «Кот Васька».(под музыку дети, взрослые, кот танцуют, музыка стихает пары бегут в обручи-домики) кот догоняет. Игра повторяется 2 - 3 раза.

В конце игры мамы обнимаются с детьми, гладят детей по спинке, по ручкам, по ножкам.

Консультация для родителей

« Как помочь малышу пережить разлуку с мамой и папой»

Дети младшей группы переживают сложный период- адаптации привыкания к детскому саду, его условиям- обстановке в группе, игрушкам, новым воспитателям, своим сверстникам. Меняются все условия жизни ребёнка: материальная среда- пища, воздух, вода, режим двигательной активности; психическая сфера- мысли, чувства, эмоциональные переживания. Ребёнок разлученный с родителями, испытывает аффективные чувства. Аффект сопровождается глубокими изменениями в организме человека, нарушает энергетику организма, вызывает отклонения нервно-психических процессов» А.Р.Лурия. Аффекты детей создают негативные условия жизни, что затрудняет доверительные отношения детей с родителями.

Аффективность младших дошкольников появляется в виде острых переживаний глубокого дискомфорта, эти реакции становятся основой дисгармоничного и неадаптивного поведения, создают угрозу здоровью и развитию малыша. Но возможно осуществить коррекцию аффективного поведения детей, если изменить отношения в семье, возможно изменив авторитарное отношение матери и отца к ребёнку.

На практическом занятии «парной гимнастикой» необходимо проверить себя: как принимаете ребёнка, как проявляете чувства, симпатии и, наконец, гармонию своих эмоциональных физических контактов с детьми.

Консультация для родителей

« Как развивается малыш на 4 году жизни».

В течение четвертого года жизни продолжается интенсивный процесс морфофункционального созревания ребёнка. К 4 годам рост детей в среднем достигает 103+4,7 см; масса 17+2,1кг, окружность грудной клетки 53,4+2,2см, окружность головы 49 см. Постепенно происходит наращивание массы мышц и функциональное развитие всех основных систем организма, Этот возраст называют «возрастом накопления», однако более пропорциональными становятся формы тела, его частей.

Дети этого возраста физически и психически ранимы, быстро утомляются. Складывается первоначальный двигательный опыт_ ходьба, бег, прыжки, хотя движения ещё неуклюжи.

Возраст ребёнка 2-5 лет определяет, как он будет общаться с людьми в течение всей его жизни.

В этой связи, можно сказать, что самое главное условие развития ребёнка- это его семья. Малыш невинен в своём порой неправильном поведении, поэтому необходимо научиться понимать и любить своего малыша. С 3 до 4 лет ребёнок стремится к самостоятельности, требует, чтобы ему предоставили возможность самостоятельно кушать, одеваться и т.д.

Центральное новообразование - начальный этап соподчинение мотивов « Я должен», над «Я хочу».

Консультация для родителей

«Улыбка - главное условие эмоционального благополучия детей 3-4 лет».

Улыбка - удивительное свойство души, это показатель эмоционального благополучия ребёнка. Она украшает жизнь человека, является эталоном здоровья и хорошего настроения.

Улыбка и смех являются возбудителями и проводниками положительных эмоций. Улыбкой можно воздействовать на поток мыслей, эмоций, видоизменяя напряжение мышц всего тела и в особенности мышц мимических.

Малыш очень нуждается в жизнерадостном состоянии, однако, для того, чтобы создать его необходимы расслабление и доверие. Ребёнок не смеётся по приказу.

Во время физических упражнений, особенно при мягком воздействии на ладошки, подмышечную область, область шеи, поверхность бёдер и стопу - начинает расслабляться ребёнок и появляется лёгкая улыбка. Малыш, особенно в период адаптации, находится в состоянии психоэмоционального стресса, внутренне напряжен, раздражителен, подавлен, у него ухудшается настроение, плачет, не хочет играть, он как бы уходит в себя.

Головной мозг ведаёт не только психоэмоциональной деятельностью, но и двигательной. В этот момент нужны положительные эмоции или другая активная деятельность. Предлагаемые парные упражнения выполняют такую роль.

Бодрость, энергия, прилив сил, приятные эмоции, которые при этом испытывают дети и взрослые - снимут угнетённость, исправят настроение. Таким образом, одним из необходимых условий эмоционального благополучия малыша 3-4 лет являются: добрые, ласковые отношения с детьми.

Консультация для родителей

«Как помочь освоить малышу физическую культуру».

Для того, чтобы малыш осваивал физическую культуру, взрослым необходимо доставлять радость детям от занятия разнообразными физическими упражнениями, научить использовать любое пространство - квартиры, площадки, правильно обращаться с оборудованием, обучить приёмам элементарной самостраховки, направлено развивать скоростно-силовые качества детей.

При выполнении движений малыш 3-4 лет допускает много неточностей, однако, его движения основаны на естественной технике, поэтому очень важно, чтобы он уловил общую схему доступных движений.(бросание мяча, подлезание в воротца, прыжки и т.д.) Выполняя вместе с детьми движения нужно оказывать помощь - поддерживающую, эмоциональную. Сопровождать действия детей потешками, частушками, песенками и т.п.

Необходимым условием является обыгрывание всех спортивных предметов – мяча, скакалки, гимнастических колец, перекладины, «домашнего стадиона» и т.п.

Малышам очень важно «повозиться» со взрослыми, получить похвалу и одобрение, всё это поможет ему чувствовать себя увереннее в мире движений.

УПРАЖНЕНИЯ ВМЕСТЕ С МАМОЙ И ПАПой

1.«Великаны»

И.п. Стоя втроем лицом друг к другу

О.с Руки вниз.

1 – 2 - встать на носки, а ребёнок руки вверх,

Взрослые в стороны

3 – 4 - и.п. (ребёнку дотянуться до рук взрослого)

2. «Неваляшка»

И.п. ребёнок стоит спиной к папе на расстоянии 1 шага. Мама с ребёнком отклоняются от вертикали, как бы падая. Папа придерживает маму за плечи (спину держать прямо).

3. «Гребцы»

И.п. сидя на полу, ноги врозь друг за другом держась за плечи.

Ребёнок имитирует движение гребца во время гребка.

1 - лечь на пол, 2 - и.п.

4. «Тачка»

Папа становится на руки горизонтально. Садит на плечи ребёнка. Мама держит папины ноги, папа передвигается на руках.

5. «Котята»

И.п. мама и папа становятся на четвереньки с опорой на стопы и ладони рядом друг с другом. Ребёнок проползает под «воротиками». Когда ребёнок проползёт, родители выстраивают «воротики».

6. «Башня»

Стойка ноги врозь, ребёнок верхом на шее папы, руки взрослого поддерживают ребёнка за ноги. Плавные повороты на месте. Мама выполняет одна, стоя напротив.

7. «Кузнечики»

Семья становится в колонну слева от верёвочки. Одновременные прыжки боком через дорожку. Верёвочка может быть приподнята.

8. « Уведи мяч ногой в свой круг»

По количеству игроков выкладываются обручи на одинаковом расстоянии друг от друга. Игроки играют в футбол, пытаются отобрать мяч у соперника и завести в свой обруч.

9. «Собачка»

Играющие встают в круг на расстоянии шага. В центре круга - водящий («собачка»). Игроки по кругу перебрасывают мяч друг другу, а «собачка» должна дотронуться до мяча. Тот игрок, которого «собачка» коснется мяча, становится в круг, а бывшая «собачка» занимает его место.



Список используемой литературы

1. Казина О.Б. «Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы». Ярославль: академия развития; Владимир: ВКТ, 2008г.
2. Картушина М.Ю. «Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет». М.: ТЦ Сфера, 2008 г.
3. «Парная гимнастика для школьников и их родителей» - Учебно – методическое пособие, Пермь 1999г.