

## Практический семинар для родителей «Вместе с мамой и папой – гимнастика для дошколят»

*Подготовил:*

*инструктор по физической культуре*

*СП «Детский сад №1»*

*ГБОУ СОШ №5 г.Сызрани*

*Пальцева Н.Г.*

Радостное утро – залог счастливого дня. А положительные эмоции, которыми наполнен ребенок в этот день способствуют сохранению эмоционального здоровья. Именно зарядка, проведенная совместно с родителями, поднимет настроение, создаст атмосферу доверия, тепла и уюта. Такую форму работы предлагается организовать в день здоровья.

**Участники:** дети и родители 2 младшей группы.

**Оборудование и материалы:** массажные мячики, коврики, обручи.

**Методы и приёмы:** игровые; наглядно-практические.

**Задачи:**

- привлекать родителей к совместному проведению различных форм физкультурно–оздоровительной работы
- пробуждать эмоциональную отзывчивость детей; помочь установить эмоционально–тактильный доверительный контакт друг с другом; тактильную чувствительность
- учить в имитационных играх передавать различные образы и движения
- упражнять в развитии различных групп мышц, способствовать выработке слухового восприятия; правильного дыхания
- развивать двигательную активность, добиваться активности и правильности при выполнении физических упражнений
- создать атмосферу хорошего настроения, положительных эмоций; содействовать развитию эмоциональной сферы и детей и взрослых, формированию партнерских чувств
- доставить детям и взрослым радость от взаимодействия друг с другом в двигательной–игровой деятельности
- развивать различные психические процессы у детей, тактильную чувствительность.

Личный пример родителей для ребенка убедительнее всяких аргументов, и лучший способ привить крохе любовь к физкультуре - заниматься ею вместе с ним! Малыши обладают удивительным качеством: они подсознательно запоминают слова и поступки взрослых, даже копируют выражение лица. Это можно с успехом использовать для развития у крохи желания заниматься физической культурой. Предлагаемые упражнения не представляют для взрослого человека особой сложности. Ваши дети, ежедневно видя перед собой энергичных, веселых родителей, научатся верить в себя и быть оптимистами, это уже немало! Очень важен эмоциональный фон занятий. Учтите, что у малыша свои критерии в оценке любого дела: понравилось или не понравилось, было весело или скучно,

получалось или нет. Для него важна и ваша оценка. Если мама сказала: "Молодец, у тебя все получится", - значит, так оно и есть!

- В непринужденной обстановке любое дело - в удовольствие. Поэтому больше улыбайтесь и шутите.

- Хорошая музыка создает настроение и задает ритм движений.

- Важно, чтобы каждое движение кроха выполнял с удовольствием и без лишнего напряжения.

- Чаще хвалите вашего маленького спортсмена за успехи.

- Старайтесь время от времени делать паузы, переключая внимание на другие занятия.

**Первое**, что нужно сделать — **сформировать привычку**. Психологи утверждают, что она формируется 21 день.

**Второе**, постепенно подключаем детей, если они еще не начали повторять за вами. Это здорово экономит время маме и укрепляет малыша.

**Третье**, как только сформировали привычку ежедневных физических упражнений, переносим время занятий на утро. Ведь утренняя гимнастика поможет проснуться и зарядиться хорошим настроением.

#### Упражнения

1. Начните с простых приседаний. Старайтесь делать их одновременно, взявшись за руки. А затем представьте себя танцорами: приседая, выставляйте ногу вперед с упором на пятку. У вас улучшаются координация движений и осанка, укрепляются мышцы брюшного пресса.

2. Сидя на мягкой подстилке, малыш сгибает ноги и обхватывает их руками. Затем перекачивается на спину и возвращается в исходное положение. Так ребенок учится группироваться и мягко приземляться. А мама подстрахует его, держа за затылок.

3. Так здорово покачаться, держась за мамины руки! А тем временем кроха улучшает свою осанку, вырабатывает чувство равновесия, укрепляет мышцы спины и ног. Чтобы избежать травм при случайном падении, имеет смысл постелить на пол коврик.

4. Приятно, если удастся запустить бумажный самолетик дальше, чем мама! Выполняя эти незамысловатые движения, кроха разрабатывает плечевой пояс и улучшает координацию движений. Задача взрослых при этом - следить, чтобы малыш правильно делал замах, а не бросал самолет перед собой.

5. Взрослый и малыш сидят друг напротив друга, широко расставив ноги и катают мяч. Освоив этот вариант, можно перейти к более сложному: у каждого - по мячу, и вы катаете мячи друг другу, стараясь, чтобы мячи не сталкивались. Следите за тем, чтобы малыш держал ножки прямыми. Ведь увлеченный игрой, он и не догадывается, что выполняет упражнение на растяжку.

И еще немаловажный момент, занятия утренней гимнастикой должны занимать минут 10-15, не больше. Играйте, экспериментируйте!

Как видите, заниматься зарядкой вместе с детьми совсем не сложно, а очень даже весело и интересно. Главное, что проведенное вместе время

поможет развить гибкость и выносливость вас и ваших детей, а также укрепит здоровье.