

**Заседание в клубе «К здоровой семье через детский сад»**  
**ВМЕСТЕ ВЕСЕЛО ШАГАТЬ**  
МБДОУ ЦРР д/с № 15

*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 сгибайте, 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.