

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №54

*Консультация для родителей по теме
«Гимнастика вдвоем»*

ВОСПИТАТЕЛЬ: ФУРМАНОВА С.А.

г.Ставрополь 2019

*Организуя занятия с детьми «Гимнастика вдвоем»,
надо постараться отыскать такого же ребенка в себе,
вспомнить теплый и ласковый мир своего детства,
родные и любимые мамыны,
папины руки и тогда мы окунемся в атмосферу счастья,
подарим себе и детям новые впечатления
от физической культуры,
радость и здоровье.*



Важнейшей задачей современной семьи и дошкольного учреждения является воспитание здорового ребёнка - гармонически развитой личности, как со стороны физического, так и психического развития.

Многочисленные исследования показали, что атмосфера уровня общения, складывающегося в семье, отношения воспитывающих взрослых к своим детям, зависит

эмоциональное благополучие последних, уровень развития, уровень духовного и физического развития, здоровье детей. Проблема здоровья детей сегодня как никогда актуальна: по данным исследований ученых, удельный вес здоровых детей в образовательных учреждениях составляет 25-30% детей, а число часто болеющих детей первых шести лет жизни колеблется в пределах 20-25%, т.е. каждый четвертый-пятый ребенок. Отмечается увеличение количество детей дошкольного возраста с различными отклонениями в состоянии здоровья, отставанием в физическом развитии, снижением сопротивляемости организма вредным факторам природы.

Все родители желают видеть своего ребенка (и себя так же) здоровым, сильным, физически развитым, и большинство прекрасно понимает, что для нормального роста ребёнка, его развития и крепкого здоровья необходимо движение.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании закладывается в семье. Без участия родителей и их заинтересованности, ребенку сложно привить здоровый образ жизни, интерес к спорту и оздоровительным мероприятиям.

Эксперименты Всемирной организации здравоохранения на основе анализа результатов многочисленных исследований в разных странах убедительно показали, что нарушение психического здоровья гораздо чаще отличается у детей, которые

страдают от недостаточности общения с взрослыми, их негативного отношения, а также у детей, которые растут в условиях семейного разлада.

В последние десятилетия наметились серьезные проблемы во взаимоотношениях родителей с детьми. Исследования обнаруживают, что нарушения эмоциональных контактов ребёнка с родителями имеют негативные последствия в соматическом, эмоциональном и интеллектуальном развитии ребёнка.

В результате изучения особенностей эмоциональных отношений между родителями и детьми дошкольного возраста было обнаружено:

- у 70% родителей отсутствует понимание значимости положительного тактильного контакта с детьми. Для них (в основном для пап) прикосновение к ребёнку - это глупости, «сюсюканье», «телячьи нежности»;

- родители не осознают, что нарушение эмоциональных связей отрицательно сказывается на психологическом развитии ребёнка;

- в каждой второй семье нарушены эмоциональные связи (дети испытывают дефицит родительской любви, внимания, тепла и ласки).



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.

Родители считают заботу об укреплении здоровья детей делом важным, но лишь немногие по-настоящему используют для этого возможности физической культуры. И сами родители в большинстве своем самокритично оценивают свое участие в физическом воспитании детей, ссылаясь при этом на ряд причин, которые мешают им проявить себя более достойно. Действительно, часть родителей не имеет достаточной физкультурной подготовки. Наблюдения показывают, что родители обычно активны и изобретательны в создании хороших бытовых условий, в заботе о том, чтобы дети были красиво одеты, вкусно и сытно накормлены. Все это хорошо. Плохо то, что часто на этом и успокаиваются, полагая, что хорошее здоровье ребенка уже будет обеспечено автоматически. А на деле выходит, что чрезмерный комфорт и обильное питание при недостаточно активном двигательном режиме зачастую порождают бытовую лень, ослабляют их здоровье, уменьшают их работоспособность. В физическом воспитании главным является формирование физкультурно-гигиенических навыков. Навыки четкого режима учебы и сна, рационального проведения свободного времени, утренней гимнастика, водные процедуры - все это превращается со временем в само собой разумеющиеся принципы организации каждого дня. Очень полезной была бы проверка и помощь при выполнении домашних заданий по физкультуре.



«Гимнастика вдвоем» 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 друг друга, понять и принять, ощутить себя едиными.

Наукой доказано, что совместные занятия физическими упражнениями родителей с ребёнком являются источником радости, обогащают новыми впечатлениями и оздоравливают.

В чем ценность занятий «Гимнастика вдвоем»? Главное достоинство методики в том, что родители на протяжении всего занятия полностью сосредоточены на своем ребенке. Такие тесные контакты рожают духовную близость, что, несомненно, способствует укреплению семьи. Благодаря совместным занятиям возрастает понимание значимости для детского организма гимнастических упражнений, эмоционального общения с самым близким человеком. Чем больше взрослых членов семьи участвуют в занятиях с детьми, тем чаще ребенок повторяет упражнения дома и тем эффективнее воздействие этих упражнений на организм.

«Гимнастика вдвоем позволяет:

- ❖ ощутить и ребенку и взрослому радость от совместной двигательной деятельности,
- ❖ устанавливать эмоционально-тактильный контакт взрослого с ребенком (ощущать тепло рук, обнимать, целовать ребенка и п. д.,
- ❖ организовывать вербальное и невербальное (*мимика, жесты*) общение,
- ❖ совершенствовать двигательные умения и навыки взрослого и ребенка,
- ❖ развивать у детей и взрослых творческую, познавательную активность, инициативу, расширять кругозор.

Взрослый партнер – как бы личный тренер. С его помощью ребенок осваивает акробатические упражнения, игры, танцы, которым сам никогда бы не научился. Упражнения в паре с взрослыми весьма разнообразны; они постоянно обогащаются новыми движениями. Родители, наблюдая за поведением своего ребенка в

коллективе сверстников, имеют возможность оценивать результаты своего воспитания – не только физического, но также и духовного, культурного.

Правила поведения родителей на совместных занятиях «Гимнастики вдвоем»:

- на протяжении всего занятия выступать в разных ролях – партнер, помощник, тренер,
- контролировать поведение своего ребенка без угроз и сравнений с другими детьми,
- принимать ребенка таким, какой он есть, независимо от его способностей, достоинств и недостатков,
- быть естественным, открытым, раскрепощенным.

Прекрасно, если вы одобрите ребенка похвалой, удивитесь тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, сколько он умеет, что он уже сам покажет.

Превосходно, если взрослый будет поглаживать ребенка по спине, по голове, подбрасывать, кружить, обнимать, прижимать.

В «Гимнастике вдвоем» самое главное достижение – дополнительное общение детей и родителей в неформальной обстановке, когда папа с мамой могут быть тренерами. Психологи советуют родителям чаще общаться с детьми, в особенности в нестандартной обстановке. Плюс и в том, что дети и в дальнейшем будут иметь желание заниматься физкультурой и своим здоровьем.

Физкультура при регулярном ее выполнении способствует активизации памяти и мозговой деятельности, что также будет плюсом для учебы в школе. Такие проблемы, как сколиоз или плоскостопие также могут уйти при регулярных упражнениях.

Используемые материалы:

1. Кряжевских, А. В. Парная гимнастика для детей и родителей «Вместе весело шагать»: <http://planetadetstva.net/konkursu/konkursnye-raboty/parnaya-gimnastika-dlya-detej-i-roditelej-vmeste-veselo-shagat.html> (дата обращения 19.02.2016).

2. Токаева Т.Э. Парная гимнастика для дошкольников и их родителей: учебно-методическое пособие: библиотечка “Азбуки здоровья”. – Пермь, 1999

3. <https://znanio.ru/media/konsultatsiya-dlya-roditelej-semejnyaya-fizkultura-2505089>

4. https://www.kras-dou.ru/44/images/16-17/str_ped/kirilova/metod_kap/konsul'tatsiya_dlya_roditeley.pdf

5. http://www.eduportal44.ru/Kostroma_EDU/ds_86_new/DocLib18/специалист/Физическая%20культура/консультации/физо%201.pdf

6. <https://www.maam.ru/detskijasad/seminar-praktikum-s-roditeljami-gimnastika-vdvoem-dlja-detei-3-4-let.html>

Примерные комплексы упражнений « Гимнастики вдвоем»

«Потягушки»

И. П. - партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии шага и держатся за руки, стойка: пятки вместе, носки врозь

1- поднимают руки через стороны вверх,

2 - поднимаются на носки, руки вверх;

3 – руки в стороны;

4 - И. П.

Упражнение выполняется 6 раз, в медленном темпе. Обращается внимание на постановку ног, работу рук при выполнении упражнения, необходимо тянуться как можно выше.

Акцентируется внимание детей на поддержку и взаимопомощь во время упражнений друг другу.

«Борцы»

И. П. - стоя лицом друг к другу. Правая нога выставлена вперед у обоих партнеров, другая отставлена назад, руки партнеров соединены ладонями. Поочередно руки партнеров то сгибаются, то разгибаются. (*партнеры меря-ются силой*) По 4 на каждую руку. Темп умеренный.

Во время выполнения упражнения, ноги от пола не отрываются. Давим на ладони партнеру с умеренной силой, поддаемся партнеру, но и не забываем сопротивляться.

«Маятник»

И. П. - стоят лицом друг другу, ноги стоят на ширине плеч, прямые руки лежат на плечах партнера

1- наклон в сторону; 2 – И. П.

3 - наклон в другую сторону; 4 – И. П.

5-6 раз в каждую сторону. Темп умеренный

Во время выполнения упражнения колени не сгибаются, спина ровная. Смотрим в глаза партнеру, с хорошим настроением выполняем упражнения. Руки прямые, локти не сгибаем.

«Выпады в сторону»

И. П. - стоят лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, партнеры берутся за правую руку.

1-Выпад левой ногой в левую сторону и присесть на левую ногу, правая нога прямая.

2-И. П. берутся за левую руку

3 - Выпад правой ногой, в правую сторону. 4- И. П.

Упражнение выполняется 4раза в каждую сторону. Темп умеренный

Спину держим ровно, помогаем партнеру удерживать равновесие, выпол-
няем упражнение одновременно.

«Присед»

И. П. – стоя спиной друг к другу, ноги на ширине плеч, руки в локтях сце-
плены;

1 – присед; 2 –И. П.

3- 4 – то же самое

Присед глубже, спина прямая, помогаем партнеру удерживать равновесие.

«Тяни-толкай»

И. П. - сидя на ковриках, ноги широко расставлены, ступни соединяются со
ступнями партнера, держатся за руки.

1-одновременно один партнер наклоняется вперед, а другой назад

2-поменялись; 3-4 – то же самое

Выполняется 5-6 раз. Темп умеренный. Спина прямая, партнера тянуть на себя
медленно без резких движений. Ноги прямые и ровные.

«Домик»

И. П. -Лежа на спине голова к голове, руки разведены в стороны и соеди-
нены.

1- одновременно поднимают прямые ноги вверх, **стараясь** соединить их
носками, 2-И. П.

Выполняется 5-6 раз. Темп медленный.

Ноги прямые, носки тянем, *«строим ровную крышу»*. Руки от пола не от-
рываем.

«Вот так родители вам помогают расти!»

И.п.: стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, взявшись за руки.
Ребенок и взрослый поднимают руки через стороны вверх, встают на носки
(взрослый потягивает руки ребенка вверх).

«Вот какие вы ловкие!»

И.п.: ребенок стоит на коленях, спиной к родителю; ноги между ног
родителя; руки у ребенка на поясе, взрослый поддерживает их. Одновременный
поворот взрослого и ребенка влево (вправо).

«Вот какие вы гибкие!»

И.п.: ребенок сидит на полу спиной к взрослому; ноги в стороны. Поднять
руки вверх, наклон к левой (правой) ноге.

«Вот как вы играете!»

И.п.: ребенок и взрослый стоят лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, взявшись за руки. Ребенок приседает, взрослый стоит; взрослый приседает, ребенок стоит.

«Вот как вы любите веселиться!»

И.п.: взрослый стоит напротив ребенка. Выполняются одновременно прыжки на обеих ногах.

«Лицом к лицу»

И.п. – пара стоит лицом друг другу, держась за руки, руки опущены вниз.

1-2 – через стороны поднять руки вверх

3-4 – и.п.

Повтор: 6 раз

«Сопровождение в парах»

И.п. стоя, пара стоит лицом друг к другу держась за руки, одна рука вытянута вперед, другая согнута в локтевом суставе.

1-2- меняем положение рук с сопротивлением

3-4 то же самое

Повтор: 6 раз

«Наклоны в парах»

И.п. – ноги врозь, лицом друг к другу, взявшись за руки.

1 – наклон в левую сторону с разведением рук в стороны;

2- И.П.

3-4 – то же в правую сторону.

Повтор: 6 раз

«Приседания в парах»

И.п. – стоя спиной друг к другу, хват под локти;

1 – присесть;

2 – И.П.

3-присесть

4 – И.П.

Повтор: 6 раз

«Наклоны сидя»

И.п. – сидя лицом друг к другу, ноги врозь, упираясь ступнями; держась за руки

1 – один партнер наклоняется вперед (другой назад), руки не размыкаем

2 – и.п.

3 – наклониться в другую сторону

4 – и.п.

Повтор: 6 раз.

«Прыжки в парах»

И.п. – стоя, пара стоит лицом друг к другу, держась за руки. Прыжки по кругу.

1-4 – четыре прыжка в одну сторону

5-8-четыре в другую

Повтор: 6 раз