

Консультация для родителей.

«Гимнастика вдвоём» — физические упражнения, выполняемые в паре взрослый — ребёнок. Взрослый может выступать для собственного ребенка в роли и партнёра, и помощника, и тренера. Взрослый-партнёр делает физические упражнения одновременно с ребёнком. Взрослый-тренер помогает ему правильно выполнить движения, страхует его, старается сделать упражнение для ребёнка наиболее интересным. «Гимнастика вдвоём» может использоваться и в качестве утренней зарядки, и как семейный досуг дома или на отдыхе.

Она позволяет:

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

На втором этапе мастер-класса инструктор и воспитатель в паре, они выполняют роль «детей» и «родителей». Педагог-мастер предлагает выполнить физические упражнения в детско-родительской паре.

Берутся комплексы **ОРУ** без предметов, с предметами: погремушками, мячом, гимнастической палкой, обручем, на гимнастических скамейках. Затем стажёры разбиваются на несколько подгрупп, и педагоги за определённое время составляют комплекс **ОРУ** с предметами для родителя и ребенка раннего, младшего, среднего, старшего дошкольного возраста. Эти комплексы демонстрируются всем участникам мастер-класса.

Общеразвивающие упражнения в детско-родительской паре

Младший возраст

Упражнения для кистей рук со стихами и речитативами

1. И.п.: стоя лицом друг к другу. Поднимать руки вперёд, в стороны, вверх, через стороны вверх.

2. И.п.: стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, ноги на ширине плеч. Поднять руки через стороны вверх, встать на носки (взрослый потягивает руки ребенка вверх).

Упражнения для мышц спины и позвоночника

1.И.п. — 1: стоя на коленях, ребёнок обращён спиной к родителю, ноги ребенка расположены между ногами родителя, у ребенка руки на поясе, взрослый поддерживает их.

И.п. — 2: сидя на гимнастической скамейке, ребёнок обращён спиной к взрослому, руки ребенка разведены в стороны, взрослый держит их.

Повороты в стороны.

2. И.п.: стоя на коленях, спиной друг к другу, мяч в руках одного из партнёров.

Повороты с передачей мяча.

3. И.п.: сидя на полу, ноги в стороны, ребёнок обращён спиной к взрослому.

Наклоны вперёд.

4. И.п.: сидя на полу друг напротив друга, держась за гимнастическую палку.

Взрослый наклоняется вперёд, ребёнок назад.

5.И.п. — 1: стоя друг напротив друга, взявшись за руки.

И.п. — 2: стоя на коленях друг напротив друга, держась за гимнастическую палку.

Наклоны в стороны.

6. И.п.: лёжа на спине, головой друг к другу, держась руками за гимнастическую палку, обруч.

Одновременно с партнёром поднимать, опускать ноги.

Упражнения для мышц брюшного пресса и ног

1. И.п.: стоя, взявшись за руки.

Одновременно подниматься на носки.

2. И.п. — 1: стоя лицом друг к другу.

И.п. — 2: стоя спиной друг к другу, взявшись за руки.

И.п. — 3: стоя боком друг к другу, обнявшись.

Одновременные приседания.

3. И.п.: стоя лицом друг к другу, взявшись за руки.

Поочерёдные приседания: ребёнок приседает, взрослый стоит, затем взрослый приседает, ребёнок стоит и т.д.

4. И.п. — 1: сидя, ребёнок обращён спиной к взрослому.

И.п. — 2: лёжа на животе друг напротив друга, руками держась за гимнастическую палку.

Поочерёдно поднимать, опускать то одну, то другую ногу.

5. Ходьба по канату в паре, опираясь носками о пол, пятками на*¹ канат.

Ходьба

1. Ребёнок идёт на носках, взрослый — за ним и держит его за вытянутые руки.

2. Ребёнок идёт на пятках, руки за головой, взрослый идёт за ним и разводит ему локти.

3. Ходьба в паре (рядом) на наружной стороне стопы, широким шагом по кругу, по диагонали зала.

4. Ходьба «змейкой»: взрослые стоят по залу на расстоянии вытянутой руки друг от друга, дети их обходят.

5. Ходьба враспынную: взрослые останавливаются, дети расходятся по залу, по команде подходят к своим родителям.

Упражнения в равновесии

1. Ходьба по гимнастической скамейке приставными шагами, взявшись за руки.

2. Ребёнок идёт по гимнастической скамейке на носках с гимнастической палкой в руках, перешагивая через набивные мячи, взрослый его страхует.

3. Перешагивание через верёвку, натянутую на высоте 25 см.

Бег

1. Обычный, на носках, с высоким подниманием коленей в колонне по двое (взрослый и ребёнок).

2. По кругу, по диагонали зала, «змейкой» парами, враспынную.

Ползание и лазанье

1. И.п.: взрослый наклоняется вперёд, или становится на высокие четвереньки, или идёт широким шагом.

Ребёнок проползает под ним или между его ногами на четвереньках.

2. Ребёнок пролезает в обруч, лазает по гимнастической стенке, взрослый, выступая в роли «тренера», страхует его.

Прыжки

1. С продвижением вперёд в паре.

2. Стоя лицом друг к другу и взявшись за руки.

3. И.п.: взрослый сидит на полу, ноги вместе, ребёнок стоит, нош врозь, взявшись за руки взрослого.

Взрослый разводит ноги, ребёнок выполняет прыжок — ноги врозь, взрослый соединяет ноги, ребёнок выполняет прыжок — ноги вместе.

4. Ребёнок прыгает с высоты 30 см в обозначенное место через короткую скакалку.

Бросание, ловля, метание

1. Бросание мяча друг другу разными способами (от груди, из-за головы, снизу).

2. Прокатывание мяча друг другу.

3. Метание мячей на дальность с расстояния 3—4 м.

Особый интерес у стажёров вызывает оздоровительная гимнастика в детско-родительской паре. Педагоги разбиваются на несколько подгрупп, чтобы самостоятельно составить комплексе упражнений дыхательной, глазодвигательной гимнастики, самомассажа, упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.

Выполняется самомассаж: растирание и поглаживание различных частей тела (головы, лица, ушных раковин, шеи, рук, ног). Как правило, его выполняют для снятия излишнего напряжения, создания положительного настроения.

Самомассаж «Зайка»

Участники выполняют движения по тексту.

Зайка в гости собирается, Вымыл лобик, носик, щёчки, Вымыл ушки, вымыл шею, Надел бантик, стал он фантик.

Самомассаж «Котят»

Вымыли котят глаза и носы, И уши, и лобики, и даже усы, И доброе слово друг дружке Шепнули в чистые ушки.

3. Александрова

Дыхательные упражнения

1. «Волшебная лента» Взрослый стоит напротив ребенка и держит в руке ленту. Ребёнок, сделав вдох, направляет струйку воздуха на ленту.

2. «Болельщики на футболе» И.п.: стоя напротив друг друга и взявшись за руки.

1 — поднять руки — вдох;

2 — опустить руки — выдох, произнести «гол».

2. «Разминка спортсменов»

Развести руки в стороны — вдох, свести перед собой — выдох, произнести «ух».

Упражнения для профилактики нарушений осанки

1. И.п.: дети стоят на одной стороне зала, родители — на противоположной.

Дети идут по узким дорожкам, удерживая равновесие, к родителям.

2. И.п.: то же, у детей мешочек на голове.

Дети идут с мешочком на голове, удерживая равновесие, к родителям.

Упражнения на самовытяжение позвоночника

«Потягушки», «Гора», «Кошечка сердитая», «Кошечка добрая», «Кошка пролезает под забор».

Упражнения для укрепления брюшного пресса

И.п. для всех упражнений: лёжа на спине. «Ножницы», «Велосипед», «Ступеньки».

Упражнения для укрепления мышц спины

И.п. для всех упражнений: то же. «Рыбка», «Лодка», «Торпеда».

Упражнения с мешочком на голове

Повороты головы, туловища в стороны.

Упражнения для профилактики плоскостопия

1. И.п.: стоя, ноги параллельно, носки вместе, пятки врозь.

Поочерёдно отрывать пятки от пола, перекатываться с пятки на носок, с носка на пятку, приседать на носках.

2. И.п. — сидя на полу напротив друг друга.

Упражнения: «Пальчики спрятались», «Гусеница», «Маляр», «Зайка», «Рисуем на полу ногой».

Слушателям демонстрируются акробатические упражнения в детско-родительской паре. Как правило, педагог-мастер выполняет эти упражнения, используя большую куклу, так как физически взрослым трудно выполнить их.

Акробатические упражнения

1. «Совместная ходьба»

И.п.: ребёнок стоит спиной к взрослому и ставит свои стопы на стопы родителя.
Взрослый прижимает к себе ребенка, и они идут вместе.

2. «Обезьянки»

И.п.: ребёнок и взрослый стоят напротив друг друга, держась за руки.
Ребёнок забирается на взрослого и сидит на его бёдрах, прогибается назад, ставит свои ладони на стопы взрослого.

С большим интересом слушатели играют в психологические и телесно ориентированные игры.

Результаты анкетирования по итогам стажировки педагогов свидетельствуют что мастер-класс — это наиболее эффективная форма трансляции передового опыта.

Материал подготовила инструктор по физической культуре Жирикова А. М.