

**Мастер-класс для родителей
«Игровая гимнастика – эффективное средство
укрепления здоровья малышей»**

Цель: повышение эффективности работы с родителями (законными представителями) по укреплению здоровья и развитию движений у детей раннего возраста посредством игровой гимнастики.

Задачи:

формировать у родителей мотивации к здоровому образу жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей;

привлечь ресурсы семьи для решения вопросов по укреплению здоровья и развитию движений у детей раннего возраста;

создавать условия для укрепления сотрудничества между детским садом и семьей в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей, их физического развития;

развивать творческий потенциал родителей.

Оборудование:

проектор, экран, магнитофон, презентация «Игровая гимнастика – эффективное средство укрепления здоровья малышей», аудиозапись игровых комплексов, диски с игровыми комплексами для родителей, игровые атрибуты для имитационной игры и моделирования, смайлики для рефлексии.

Участники: инструктор по физической культуре, родители (законные представители) детей раннего возраста.

Ход мастер-класса

Добрый день, уважаемые родители, мы рады приветствовать вас в нашем детском саду, сегодня мы проведем мастер-класс «Игровая гимнастика – эффективное средство укрепления здоровья малышей».

Великая ценность каждого человека – здоровье. Вырастить ребёнка сильным, крепким, здоровым – это главное желание родителей.

Малыши в большей степени подвержены заболеваниям из-за несовершенства деятельности внутренних органов, высокого уровня утомляемости.

И мы с вами должны помочь малышу укрепить здоровье, стать более сильным, ловким, выносливым, уметь владеть своим телом, чтобы противостоять различным недугам.

Физиологи считают движение врожденной, жизненно необходимой потребностью человека. Полное удовлетворение ее особенно важно в раннем возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма.

Гигиенисты и врачи утверждают: «Движение – это предупреждение разного рода болезней, особенно таких, которые связаны с сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной системами».

Ведь во время движения мышцы потребляют больше кислорода и питательных веществ, при этом усиливается деятельность сердца и легких. А поскольку кровообращение у ребенка интенсивнее, чем у взрослых, становится понятным значительный эффект от физических упражнений именно в детском возрасте.

Ваши малыши уже подросли, научились выполнять различные движения. Для них теперь огромную радость составляет ходить и ползать, бросать и катать мяч, прыгать, бегать. Однако иногда они, без явной на то причины, начинают капризничать, проситься на руки или, наоборот, бесцельно бегать, кричать, шалить.

В чем же дело?

Ответ простой: дети раннего возраста еще попросту не имеют достаточного двигательного опыта, ребенок устает от однообразия известных ему движений.

Возникает вопрос: как разнообразить движения малышу?

Вы, наверное, наблюдали, если вдруг зазвучит музыка: ребенок начинает хлопать в ладоши, притопывать ножкой, покачивать головкой – он с радостью выполняет эти же однообразные движения. А если ребенку предложить поползть как «кошечка», выгибая и округляя спину, то обычное ползание для ребенка превращается в веселую игру. Малышу дали в руки яркую ленточку и он начинает с ней ходить и помахивать ею, поднимать и опускать – это тоже вносит новизну в знакомое движение. Важно искать сочетание разных пособий, движений, музыки и сюжетов, не допускать их однообразия.

Мы считаем, что детям раннего возраста понятны игровые упражнения, ребенку близки игровые образы и сюжеты.

И сегодня, уважаемые родители, предлагаем вам очень простые, но в тоже время интересные, а главное эффективные игровые комплексы, которые Вы можете организовать с детьми дома. А самое главное, что для выполнения игровых упражнений не требуется специальных тренажеров, нужно лишь немного свободного места, 10-15 минут времени ежедневно и польза станет видна очень скоро.

Это игровые комплексы Екатерины Железновой на музыку замечательного композитора Николая Ребикова «Воробушки», «Музыкальный магазин», «Поездка в лес», «Веселый мячик», «Снежинки», «Часы», «Зимняя прогулка», «Упражнение с палочкой», «Поплаваем», «Цирковое представление» и др.

Каждый комплекс содержит 5-7 разнообразных упражнений на основные группы мышц (плечевой пояс, ноги, спину, живот), а также ходьбу, бег, упражнение на дыхание. Длительность каждого комплекса 6-8 минут. Яркая, красивая, образная музыка вызывает живой интерес детей.

Все упражнения выполняются в определенном темпе, который поддерживать помогает ритм музыки.

Игровая гимнастика помогает все упражнения превратить в интересную игру, в которой ребенок с удовольствием участвует, а музыкальное сопровождение делает занятия динамичными и создает отличное настроение!

Малышам нравятся игровые комплексы с предметами, в ходе которых дети выполняют не только основные виды движений (ходьба, бег, ползание, лазание), но и учатся манипулировать предметами, развивая мелкую моторику.

Имитационная игра

А сейчас давайте, вместе выполним игровой комплекс «Веселый мячик».

-«**Идем с мячиком**»: «Мячик прижмем к груди. Ходим под музыку, колени высоко поднимаем, раз, два...»

- «**Играем с мячиком**»: «Прижмем его к груди, будем вытягивать руки вперед перед собой и прижимать к себе, колени слегка сгибаются, пружинят. А затем будем поднимать мячик высоко над головой, и опускать перед собой. Приготовились: сели, встали, вниз, вверх; руки вверх, опустили, вверх подняли, опустили...»

- «**Приседаем**»: «А сейчас мы будем с мячиком приседать. Руки вытянем перед собой. Сначала будем приседать чуть-чуть, а потом садиться глубоко. Приготовились: вниз, вверх; сели, встали...»

-упражнение «**Мяч положим и поднимем**»: «А теперь будем то ударять мяч об пол, то поднимать его высоко над головой. А потом будем поворачиваться с мячиком то в одну, то в другую сторону. Приготовились: ударили, подняли, вниз, вверх; повернулись, ровно...»

- упражнение «**Попрыгаем как мячики**»: «Прижали мячик к себе крепко-крепко и прыгаем под музыку»

- упражнение «**Идем домой**»: «Пора и домой возвращаться. Идем друг за другом. Ноги высоко поднимаем, хорошо работаем руками, раз, два...»

- «**Упражнение на дыхание**»: малыши выполняют дыхательное упражнение, поднимают руки вверх и делают вдох через нос, опускают расслабленные ручки вниз и делают выдох через рот.

Разнообразие пособий вызывает у ребенка интерес к движениям, предупреждает развитие у него двигательных стереотипов, развивает творческие способности, умение использовать пособия в разнообразной деятельности – двигательной, игровой.

Все комплексы начинаются с ходьбы и заканчиваются упражнением на дыхание.

Главная цель игровой гимнастики активизировать все системы организма: кровообращение, дыхание, зрение, слух, игровые упражнения приносят ребенку положительные эмоции. Игровая гимнастика является важным средством оздоровления малышей.

Моделирование

Уважаемые родители! Вы можете самостоятельно придумать сюжет наиболее интересный вашему ребенку и создать свой комплекс, в который можно включать разные виды движений: ходьбу, бег, прыжки на месте и с продвижением, танцевальные движения, упражнения на внимание и на произвольность, упражнения на развитие чувства равновесия, гибкости, общей выносливости и силы. Не стоит забывать об упражнениях для укрепления свода стопы и формирования осанки. Главное соблюдать количество упражнений и повторов в соответствии с возрастом (5-6 упражнений повтор 3-4 раза).

А сейчас я Вам предлагаю смоделировать свой комплекс упражнений на тему «Кубики». Постарайтесь придумать игровые упражнения с кубиками.

Рефлексия

Сегодня мы познакомились с комплексами игровой гимнастики, с помощью которых можете занять Ваш досуг с ребёнком дома, обогатить его двигательный опыт.

Я хочу подарить вам диски, на которых записаны несколько игровых комплексов, полную версию всех комплексов вы можете скачать на официальном сайте дошкольного учреждения http://rosinka-oskol.ru/news/igrovaja_gimnastika_dlja_detej_2_4_let/2020-04-22-1217

Побуждайте ребенка к физическим упражнениям, насколько возможно, выполняйте с малышом игровые комплексы. Участвуйте в игровом процессе. Это будет отличным способом для установления более прочной связи между Вами и Вашим ребенком!

Уважаемые родители! У вас на столах имеются смайлики:

- веселый смайлик: вам было интересно и понятно;
- грустный смайлик: понятно, но не очень интересно;
- сердитый смайлик: не интересно и не понятно.

Выберите и поднимите свой смайлик.

Здоровья Вам и Вашим малышам! Спасибо за внимание!