

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ – ДЕТСКИЙ САД ПРИСМОТРА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ № 143

**Методическое пособие  
Совместные занятия физическими  
упражнениями детей и родителей»**

# «Парная гимнастика»

**« .. .Физическое воспитание это то, что  
обеспечивает здоровье и доставляет радость»  
Крэттен**

**Составитель:  
Киселева Татьяна Дмитриевна  
инструктор по физической культуре**



## Содержание

Пояснительная записка .....	3
Введение .....	4
Перспективный план занятий взрослых и детей младшего возраста ...	6
Приложение .....	9
Сценарий парной гимнастики для детей 3 - 4 лет и их родителей	
«Путешествие в страну здоровья» .....	9
Сценарий парной гимнастики для детей 3 - 4 лет и их родителей	
«Кот Васька в гостях у детей» .....	12
Консультации для родителей.....	14
«Как помочь малышу пережить разлуку с мамой и папой» .....	14
« Как развивается малыш на 4 году жизни» .....	15
«Улыбка - главное условие эмоционального благополучия детей	
3-4 лет».....	16
«Как помочь освоить малышу физическую культуру».....	17
Упражнения вместе с мамой и папой .....	18
Список используемой литературы .....	21

## **Пояснительная записка.**

Методическое пособие разработано для детей 3-4 лет и их родителей, где представлены современные подходы совместной работы детского сада и семьи по физическому воспитанию детей.

Пособие адресовано педагогам и родителям. Оно подарит вам «волшебный ключик» к новым взаимоотношениям с детьми.

Методическое пособие разработано инструктором по физическому воспитанию высшей категории Киселевой Т.Д. МБДОУ №143.

Важнейшей задачей современной семьи и дошкольного учреждения является воспитание здорового ребёнка, способного проявлять самостоятельность, творчески мыслящего, уверенности в своих силах.

П.Ф. Лесгафт, в своё время, превосходил путь решения актуальной жизненной проблемы. Воспитывать осознанную самостоятельность необходимо с трех лет и до конца пятого года жизни - « когда ребёнок сам всё различает, повторяет, справляется о верности и значении слов, действий, ощущений». Открывая тайну семейного воспитания, он отмечал - «нельзя ребёнка сделать человеком, а можно только содействовать и не мешать, чтобы он сам в себе выработал человека... дать ребёнку возможность самому развёртываться, всё делать самому».

К сожалению современная социальная ситуация не позволяет семье воспитывать ребёнка в домашних условиях, да и не у каждой молодой семьи имеются отдельные квартиры, возможность быть с ребёнком дома. Поэтому ребёнок с 2-3 лет идет в детский сад, который призван помочь семье в воспитании ребёнка.

Базовой программой детского сада является программа «Детский сад-дом радости» Н.М Крыловой.

Первое направление программы предусматривает приобщение ребёнка к физической культуре, к здоровому образу жизни как фундаменту общечеловеческой культуры, заботу о здоровье и обогащение физического и психического развития воспитанника.

Большое внимание в базовой программе уделено тесному сотрудничеству детского сада и родителей. В физическом воспитании на ряду с такими формами работы как консультации, выступления на родительских собраниях, показ занятий, участие в праздниках «Папа, мама, я - спортивная семья», беседы родителей с детьми о видах спорта, индивидуальных консультациях о физическом воспитании детей, приобретении спортивной формы для детей, подготовке инвентаря к занятиям на лыжах, оснащению физических уголков в группе и на участке, групповых походах, у нас возникал вопрос, как приобщить родителей к совместному процессу физического воспитания детей и сделать их непосредственными участниками педагогического процесса.

Как нельзя лучше помогает решить эту проблему авторское учебно-методическое пособие « Парная гимнастика для дошкольников и их родителей», что является дополнением к программе «Азбука здоровья» Токаевой Т.Э.

Что такое «Парная гимнастика»? « .. .Это содержание знаний, умений выполнять упражнения в паре воспитывающий взрослый и ребёнок».

Где родители помогают предупредить и скорректировать наиболее типичные ошибки детей в физическом воспитании, а так же программа направлена на обучение родителей демократическому типу общения с детьми, и приобщению семей к здоровому образу жизни.

Опираясь на программу «Азбука здоровья» Токаевой Т.Э , адаптируя её к условиям нашего детского сада, мы разработали конспекты занятий, упражнения, которые выполняются в паре взрослый и ребёнок с использованием разнообразного спортивного оборудования.

Занятия «Парной гимнастикой» проводятся 1 раз в месяц. На занятии все дети из одной группы детского сада и взрослые (мама, папа, бабушки, дедушки, старшие братья и сёстры и воспитатели этой группы). Проводятся занятия в физкультурном зале детского сада. Длительность занятия 20-25 минут.

Для занятий необходимо иметь удобную спортивную одежду, обувь. Используется всё необходимое оборудование: гимнастические палки, массажёры, мячи, ленты, скакалки, канат, профилактические дорожки, гантели, тоннели, фитболы, мягкое гимнастическое оборудование. Занятия носят сюжетный характер.

Главной целью занятий является:

Вовлечь родителей детей младшего возраста в образовательный процесс. Вызвать у детей и родителей эмоциональный отклик на занятия физической культурой. Посредством физических упражнений укреплять мышцы, формируя правильную осанку, совершенствовать упражнения с мячами, лентами и другими предметами. Воспитывать потребность к здоровому образу жизни.

### **Перспективный план занятий парной гимнастикой взрослых и детей младшего возраста.**

месяц	Тема занятия	Тема консультации с родителями
сентябрь	« Путешествие в Страну здоровья»	«Как помочь малышу пережить разлуку с мамой и папой» <b>Цель:</b> Познакомить родителей с причиной детских переживаний неблагоприятного эмоционального состояния с помощью парных упражнений.
Октябрь	« Кот Васька в гостях у детей»	«Удивительный мир детства» <b>Цель:</b> Познакомить родителей с основными особенностями развития ребёнка 3-4 лет, показать общие условия полноценного физического и психического развития малыша, важность эмоционального благополучия, развития
Ноябрь	«Коза-дереза и дети»	«Условия эмоционального благополучия детей 3-4 лет». <b>Цель:</b> Показать родителям способы активного влияния на эмоциональное состояние ребёнка, его активность, отзывчивость на парные упражнения .
Декабрь	«Собачка Жучка встречает	« Как помочь малышу освоить

	детей»	гигиеническую культуру человека?» <b>Цель:</b> Познакомить родителей с содержанием программы детского сада По воспитанию к/г навыков ребёнка: ухода за своим телом, культуры еды, бережного отношения к личным вещами другим предметам, поддержание порядка в доме и в группе. Показать основные приёмы обучения детей умыванию, ухода детей за внешним видом, одеванию, навыкам самообслуживания и поведения.
Январь	«Новогодние приключения»	«Здоровье всему голова» <b>Цель:</b> познакомить родителей как повышать иммунитет ребёнка.
Февраль	«Рыжая лисица»	«Как помочь малышу освоить физическую культуру?» <b>Цель:</b> познакомить родителей с миром детской физической культуры, задачами двигательного развития детей и условиями их воспитания.
Март	«Карлсон вернулся»	«Закаливание малыша- это полезно?». <b>Цель:</b> Познакомить родителей с системой комплексного закаливания воздухом, водой, босоножием, температурновлажностным режимом.
Апрель	« Мы весёлые ребята»	«Семейный кодекс здоровья» <b>Цель:</b> Вызвать отклик родителей на соблюдение режима дня, как составляющую ЗОЖ
Май	«Здравствуй солнышко»	«Солнце хорошо, но в меру» <b>Цель:</b> Познакомить родителей о правилах приёма солнечных ванн, о их пользе и вреде.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

« Нет ничего лучше, чем ощущать радость от общения с мамой и папой»

### *Сценарий парной гимнастики для детей и родителей младшей группы.*

#### **«Путешествие в страну здоровья».**

В группу приходит весёлый клоун.

**Клоун:** Здравствуйте дети и родители, в страну здоровья отправиться, не хотите ли?

Все идут в спортивный зал, строятся в шеренгу.

В нашей стране здоровья все становятся спортсменами.

Ходьба парами.

-на носках ,руки вверх.

- на пятках, руки за спину.

«Пауки»- ползание с опорой на ладони и стопы, животом кверху.

«Зайцы»- прыжки на 2 ногах, с продвижением вперёд.

«Догонялки» 1- мамы догоняют детей,2-наоборот.

Ходьба, дыхательные упражнения.

Становятся парами лицом друг к другу.

**Клоун:** Чтоб здоровыми быть и не простужаться, упражнениями в парах надо заниматься.

Исходное положение (и/п) Стоя лицом друг к другу

1. «Потягивания» и/п. ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1- встать на носки, руки через стороны вверх - вдох

2 - и/п. - выдох

2. «Неваляшки»

И/П. Стоя лицом друг к другу

1. - наклоны вправо.

2 - влево.

3. «Привет», и/п. стоя спиной друг к другу, ноги шире плеч, руки на поясе.

1- наклоны вперёд, посмотреть друг на друга под ногами, сказать привет,

2- и/п.

4. « Карлики и великаны» и.п. стоя лицом друг к другу

1- присесть,

2- встать, потянуться.

5. «Паук» и.п. взрослый сидит, согнув ноги в коленях, руки в упоре сзади, ребёнок садится на взрослого лицом к нему. Взрослый поднимает живот и опускается на пол.

6. «Отжимания» взрослый лежит на животе, руки в упоре лёжа.

Ребёнок, сидит на спине взрослого.

1- выпрямляет руки ,

2 - и/п.

7. «Наездники» дети наездники, мамы лошадки. Мамы катают детей на спине.

**Клоун:** Не хотите ль поиграть, свою удаль показать?

8. Игра « Чехарда» под музыку все разбегаются парами по кругу., музыка стихает, мамы останавливаются в и.п. ноги шире плеч, руки в стороны, дети пролазят у мам под ногами.

9. Ходьба, дыхательное упражнение.

**Клоун:** Мой весёлый звонкий мяч, ты, куда помчался вскачь?

Зелёный, красный, голубой,

Не угнаться за тобой.

Берут мячи красные, синие, зелёные.

10. Броски мяча вниз, ловля 2 руками. По очереди: мамы, дети.

**Клоун:** Ах, как я люблю играть, детей в команды собирать.

11. Игра « красный, синий, зелёный». У детей мячи. У трёх взрослых 3 кубика по цвету мячей.

Под музыку дети и родители изображают прыгающие мячи.

Музыка стихает, дети по цвету мячей и кубиков собираются в группы.

**Клоун:** А здоровья страна неожиданностей полна.

Кто препятствия преодолееет, тот вмиг поздоровееет.

12. Полоса препятствий выполняется парами друг за другом: прыжки из обруча в обруч, ходьба по ребристой дорожке, ползание по поролоновой дорожке, ходьба по канату боком, пролезание в тоннель.

**Клоун:** В стране здоровья даже лисы и зайцы хотят быть здоровыми.

Подвижная игра «Лисы». Взрослый и ребёнок лисы, остальные зайчата и зайчихи.

Под музыку все танцуют под музыку, музыка стихает, мамы зайчихи бегут, садятся вдоль стены ноги врозь. Лиса с лисёнком догоняют, дети - зайцы прячутся к мамам в домики.

**Клоун:** Очень я люблю играть и на больших мячах полежать.

13. Упражнения на мячах:

1. Покачивания - ребёнок сидит на мяче лицом к маме. Мамы держат детей за пояс.

2. Массаж живота - ребёнок ложится на мяч животом, ногами к маме, мама покачивает ребёнка вперёд, назад.

3. Массаж спины - ребёнок ложится спиной на мяч, ногами к маме.

Мама покачивает ребёнка, старается не задевать пол головой ребёнка. **Клоун:** В нашей стране здоровья каждый чемпион, потому, что здоровье получает он.

14. Обняться, погладить друг друга по спине, поцеловать друг друга. **Клоун:** В нашей стране здоровья каждый чемпион, потому, что здоровье получает он. Мамы и дети крепко обнимаются, смотрят друг на друга.

« Кот Васька в гостях у детей»

В группу приходит кот и приглашает детей и мам в физкультурный зал. Пары строятся в шеренгу мама сзади, ребёнок впереди.

**Кот:** Я котик, серенький животик, люблю с ребятами играть.

Подвижная игра (П/И) «По ровненькой дорожке»

**Кот:** Ох, я вас догоню.

П/И «Догоню»(дети убегают, а мамы догоняют и наоборот.)

Ходьба, дыхательное упражнение (д/у), становятся на коврики.

**Кот:** рано утром по порядку кошки делают зарядку.

Стоя лицом друг к другу.

1. «Потягивания» и.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1- встать на носки руки вверх, растём большие

2 - и.п.

2. Приседания (прятки)

3. « Дин-дон»

Взрослый и ребёнок стоят лицом друг к другу. Руки ребёнка лежат на талии взрослого, руки взрослого лежат на плечах ребёнка. Одновременно взрослый и ребёнок в одну сторону и произносят «Дин», а в другую сторону «Дон».

4. « Поднимись на горку». Взрослый держит за руки ребёнка, стоящего к нему лицом. Ребёнок поднимается вверх по его ногам, туловищу.

5. «Совместная ходьба». Ребёнок стоит на стопах взрослого, спиной к нему.

Взрослый прижимает ребёнка к себе, и они вместе идут.

6. «Отжимания». Взрослый лежит на животе, руки в упоре лёжа.

Ребёнок, сидит на спине взрослого.

1- выпрямляет руки,

2 - и.п.

**Кот:** Как люблю я прыгать.

7. Прыжки на 2-х ногах, взявшись за руки.

**Кот:** Очень я люблю в мячи играть.

Убирают коврики, берут мячи.

Мамы и дети прокатывают друг другу мячи.

**Кот:** А кто сегодня смелый, сильный и умелый?

Полоса препятствий.

1. Ползание по дорожке на четвереньках, прогибая спинку.

2. Прыжки из обруча в обруч, с помощью взрослых.

3. Перешагивание через брусочки из поролона.

4. Ходьба по ребристой доске.

П/И «Кот Васька».(под музыку дети, взрослые, кот танцуют, музыка стихает пары бегут в обручи-домики) кот догоняет. Игра повторяется 2 - 3 раза.

В конце игры мамы обнимаются с детьми, гладят детей по спинке, по ручкам, по ножкам.

## Консультация для родителей

### « Как помочь малышу пережить разлуку с мамой и папой»

Дети младшей группы переживают сложный период- адаптации привыкания к детскому саду, его условиям- обстановке в группе, игрушкам, новым воспитателям, своим сверстникам. Меняются все условия жизни ребёнка: материальная среда- пища, воздух, вода, режим двигательной активности; психическая сфера- мысли, чувства, эмоциональные переживания. Ребёнок разлученный с родителями, испытывает аффективные чувства. Аффект сопровождается глубокими изменениями в организме человека, нарушает энергетику организма, вызывает отклонения нервнопсихических процессов» А.Р.Лурия. Аффекты детей создают негативные условия жизни, что затрудняет доверительные отношения детей с родителями.

Аффективность младших дошкольников появляется в виде острых переживаний глубокого дискомфорта, эти реакции становятся основой дисгармоничного и неадаптивного поведения, создают угрозу здоровью и развитию малыша. Но возможно осуществить коррекцию аффективного поведения детей, если изменить отношения в семье, возможно изменив авторитарное отношение матери и отца к ребёнку.

На практическом занятии «парной гимнастикой» необходимо проверить себя: как принимаете ребёнка, как проявляете чувства, симпатии и, наконец, гармонию своих эмоциональных физических контактов с детьми.

## Консультация для родителей « Как развивается малыш на 4 году жизни».

В течение четвертого года жизни продолжается интенсивный процесс морфофункционального созревания ребёнка. К 4 годам рост детей в среднем достигает  $103+4,7$  см; масса  $17+2,1$  кг, окружность грудной клетки  $53,4+2,2$  см, окружность головы 49 см. Постепенно происходит наращивание массы мышц и функциональное развитие всех основных систем организма, Этот возраст называют «возрастом накопления», однако более пропорциональными становятся формы тела, его частей.

Дети этого возраста физически и психически ранимы, быстро утомляются. Складывается первоначальный двигательный опыт\_ ходьба, бег, прыжки, хотя движения ещё неуклюжи.

Возраст ребёнка 2-5 лет определяет, как он будет общаться с людьми в течение всей его жизни.

В этой связи, можно сказать, что самое главное условие развития ребёнка- это его семья. Малыш невиновен в своём порой неправильном поведении, поэтому необходимо научиться понимать и любить своего малыша. С 3 до 4 лет ребёнок стремится к самостоятельности, требует, чтобы ему предоставили возможность самостоятельно кушать, одеваться и т.д.

Центральное новообразование - начальный этап соподчинение мотивов « Я должен», над «Я хочу».



**«Улыбка - главное условие эмоционального благополучия детей 3-4 лет».**

Улыбка - удивительное свойство души, это показатель эмоционального благополучия ребёнка. Она украшает жизнь человека, является эталоном здоровья и хорошего настроения.

Улыбка и смех являются возбудителями и проводниками положительных эмоций. Улыбкой можно воздействовать на поток мыслей, эмоций, видоизменяя напряжение мышц всего тела и в особенности мышц мимических.

Малыш очень нуждается в жизнерадостном состоянии, однако, для того, чтобы создать его необходимы расслабление и доверие. Ребёнок не смеётся по приказу.

Во время физических упражнений, особенно при мягком воздействии на ладонки, подмышечную область, область шеи, поверхность бёдер и стопы- начинает расслабляться ребёнок и появляется лёгкая улыбка. Малыш, особенно в период адаптации, находится в состоянии психоэмоционального стресса, внутренне напряжен, раздражителен, подавлен, у него ухудшается настроение, плачет, не хочет играть, он как бы уходит в себя.

Головной мозг ведает не только психоэмоциональной деятельностью, но и двигательной. В этот момент нужны положительные эмоции или другая активная деятельность. Предлагаемые парные упражнения выполняют такую роль.

Бодрость, энергия, прилив сил, приятные эмоции, которые при этом испытывают дети и взрослые - снимут угнетённость, исправят настроение. Таким образом, одним из необходимых условий эмоционального благополучия малыша 3-4 лет являются: добрые, ласковые отношения с детьми.

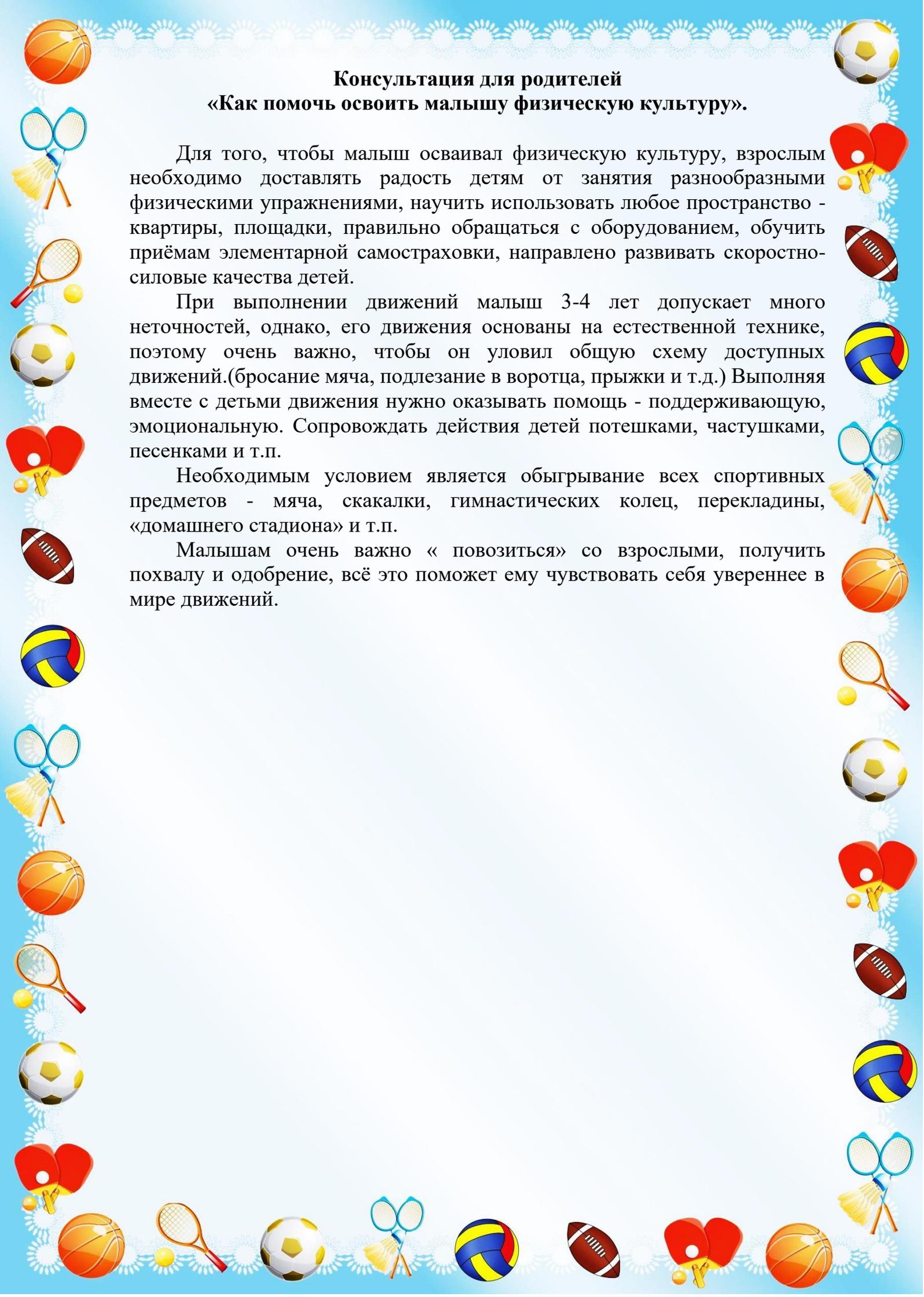
## Консультация для родителей «Как помочь освоить малышу физическую культуру».

Для того, чтобы малыш осваивал физическую культуру, взрослым необходимо доставлять радость детям от занятия разнообразными физическими упражнениями, научить использовать любое пространство - квартиры, площадки, правильно обращаться с оборудованием, обучить приёмам элементарной самостраховки, направлено развивать скоростно-силовые качества детей.

При выполнении движений малыш 3-4 лет допускает много неточностей, однако, его движения основаны на естественной технике, поэтому очень важно, чтобы он уловил общую схему доступных движений. (бросание мяча, подлезание в воротца, прыжки и т.д.) Выполняя вместе с детьми движения нужно оказывать помощь - поддерживающую, эмоциональную. Сопровождать действия детей потешками, частушками, песенками и т.п.

Необходимым условием является обыгрывание всех спортивных предметов - мяча, скакалки, гимнастических колец, перекладины, «домашнего стадиона» и т.п.

Малышам очень важно «повозиться» со взрослыми, получить похвалу и одобрение, всё это поможет ему чувствовать себя увереннее в мире движений.



## УПРАЖНЕНИЯ ВМЕСТЕ С МАМОЙ И ПАПОЙ

### 1. «Великаны»

И.п. Стоя втроем лицом друг к другу

О.с Руки вниз.

1 - 2 - встать на носки, а ребёнок руки вверх,

Взрослые в стороны

3 - 4 - и.п. (ребёнку дотянуться до рук взрослого)

### 2. «Неваляшка»

И.п. ребёнок стоит спиной к папе на расстоянии 1 шага. Мама с ребёнком отклоняются от вертикали, как бы падая. Папа придерживает маму за плечи (спину держать прямо).

### 3. «Гребцы»

И.п. сидя на полу, ноги врозь друг за другом держась за плечи.

Ребёнок имитирует движение гребца во время гребка.

1 - лечь на пол, 2 - и.п.

### 4. «Тачка»

Папа становится на руки горизонтально. Садит на плечи ребёнка. Мама держит папины ноги, папа передвигается на руках.

### 5. «Котят»

И.п. мама и папа становятся на четвереньки с опорой на стопы и ладони рядом друг с другом. Ребёнок проползает под «воротиками». Когда ребёнок проползёт, родители выстраивают «воротики».

### 6. «Башня»

Стойка ноги врозь, ребёнок верхом на шее папы, руки взрослого поддерживают ребёнка за ноги. Плавные повороты на месте. Мама выполняет одна, стоя напротив.

### 7. «Кузнечики»

Семья становится в колонну слева от верёвочки. Одновременные прыжки боком через дорожку. Верёвочка может быть приподнята.

### 8. «Уведи мяч ногой в свой круг»

По количеству игроков выкладываются обручи на одинаковом расстоянии друг от друга. Игроки играют в футбол, пытаясь отобрать мяч у соперника и завести в свой обруч.

### 9. «Собачка»

Играющие встают в круг на расстоянии шага. В центре круга - водящий («собачка»). Игроки по кругу перебрасывают мяч друг другу, а «собачка» должна дотронуться до мяча. Тот игрок, которого «собачка» коснётся мяча, становится в круг, а бывшая «собачка» занимает его место.



## Список используемой литературы

1. Казина О.Б. «Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы». Ярославль: академия развития; Владимир: ВКТ, 2008г.
2. Картушина М.Ю. «Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет». М.: ТЦ Сфера, 2008 г.
3. «Парная гимнастика для школьников и их родителей» - Учебно - методическое пособие, Пермь 1999г.