|  |
| --- |
| **\Мастер-класс для родителей с детьми «Роль подвижных игр в воспитании младших дошкольников»**Цель: оказание помощи родителям в приобретении необходимых теоретических и практических знаний *(познакомить с физиологическими и физическими особенностями, упражнениями и подвижными играми, способствующими развитию у детей двигательных навыков, а также освоить приемы обучения этим упражнениям)*.**Задачи:**Образовательные: формирование у родителей осознанного отношения к своему здоровью и здоровью своих детей; формировать привычку к здоровому образу жизни; познакомить с подвижными играмиРазвивающие: развивать межличностное общение ребенка с взрослым. Воспитательные: воспитание чувства коллективизма, ответственности; создание положительного эмоционального комфорта у детей и взрослых в процессе общения друг с другом.Ход мероприятияЗдравствуйте, уважаемые родители! Всем вам хочется, чтобы ваш ребенок рос здоровым, сильным и крепким. Однако не все знают, как этого добиться. И в результате дети, особенно дошкольники, часто болеют, растут слабыми, физически плохо развитыми. К этому, к сожалению, привыкли как к своеобразной норме. Маленький значит слабый — считают родители, его надо охранять, защищать, оберегать, но защищают и оберегают малыша часто совсем не так как следует. Родители внимательно следят, чтобы ребенок не бегал слишком много и слишком быстро *(вдруг вспотеет)*, не прыгал *(как бы не ушибся)*, не лазал *(а, если упадет)* и, к сожалению, не очень задумываются о том, что их чрезмерная заботливость не делает ребенка здоровее. Они часто забывают, что ключ к успеху в укреплении здоровья детей — в разумном физическом, воспитании.Игра ***«Закончи фразу»***.Мой ребенок вырастит здоровым, если…Как часто мы с вами слышим фразу ***«Мама, поиграй со мной!»***. И сколько радости получают малыши, когда взрослые, преодолевая усталость, занятость, отложив в сторону домашние дела, соглашаются поиграть. Но, к сожалению, ритм современной жизни таков, что не всегда удается поиграть с детьми в активные игры. Дети все чаще сидят у телевизора или играют в компьютерные игры, а ведь роль физического воспитания очень важна для всестороннего развития ребенка. Дети к четырем годам становятся очень активными, они не могут усидеть на месте. Это связано прежде всего с физиологическими особенностями развития двигательного аппарата. Поэтому им просто необходимо давать физическую нагрузку.Скажите, пожалуйста, помните ли вы, себя маленькими? Давайте, вспомним, какая игра была самая любимая? Играете ли вы с вашими детьми в подвижные игры? А зачем нужна подвижная игра?Подвижные игры влияют не только на физическое развитие ребенка. Они наиболее удачно сочетают виды деятельности ребенка, способствующих его всестороннему развитию и укреплению здоровья, они помогают ***«оттачивать»*** мелкую моторику. Во время подвижных игр у детей совершенствуется координация движений, развивается инициативность и самостоятельность, творчество, сообразительность, уверенность и настойчивость. Во время игры ребенок активно взаимодействует со своими сверстниками, он общается с ними. Что влияет на коммуникативное развитие, умение устанавливать с партнерами *(сверстниками или взрослыми)* определенные взаимоотношения. Также происходит умственное развитие и сознательная дисциплина – ребенок приучается к соблюдению правил, справедливости, умению контролировать свои поступки, объективно оценивать поступки других.Игры помогают ребёнку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения.Многие подвижные игры не обходятся без текста, который ребенок должен произносить это способствует развитию речи малышей.У 3-4-летних детей мышление конкретно, внимание неустойчиво, поэтому содержание игр должно быть доступным и сопровождаться текстом, который раскрывает содержание игры. Это может быть короткая песенка или стихотворение. В играх детей этого возраста отсутствует соревновательность. Их увлекает процесс, а не результат.Играть с детьми можно в любое время года на улице или дома. Достаточно 10-20 минут. Для здоровья малыша полезно организовать двигательную деятельность утром, через 20-25 минут после завтрака, или в другое удобное время, но нельзя активно двигаться непосредственно перед едой, сразу после нее, перед дневным или ночным сном. Игры могут быть малой подвижности ***«Прятки»*** и активные игры, например, ***«Догонялки»***.А сейчас я предлагаю вам от теории перейти к практике. И вместе с вашими детками поиграть в игры, которые, надеюсь, вам понравятся и вы с удовольствием поиграете в них дома.Под музыку входят инструктор вместе с детьми.Физ. инструктор: Добрый вечер уважаемые родители. Я попрошу Вас выйти и поиграть с нами в игры. Для начала, чтобы размяться поиграем все вместе в игру.Игра малой подвижности ***«Шли, шли и нашли»***.Заранее необходимо разложить игрушки в разных местах. Лучше всего, если это будут петушок, мышка, медвежонок, лисичка, зайка, гусь, и т.д. но только по одному. Дети вместе со взрослым идут и приговаривают: ***«Мы шли, шли, шли – и кого нашли? Петушка нашли!»*** вы вместе с малышом ***«превращаетесь»*** в петушков, имитируете их движения *(руки чуть согнуты в локтях, отведены назад, ходьба с высоким подниманием колен и с восклицанием:****«Ку – ка – ре – ку!»****)*.Игра повторяется, теперь ваш ребенок ***«находит»*** других персонажей *(гуся, мишку, зайку и др.)*. В конце игры дети говорят: ***«Мы шли, шли – и кого нашли? Папу, Маму, бабушку, дедушку, братика или сестричку!»*** Взрослый хвалит ребенка. Роль данной игры для ребенка: имитируя походку и повадки животных дети, в игровой форме учатся высоко поднимать колени, держать прямо голову, ползать на четвереньках, как кошка или собачка, прогибать и поднимать спинку, прыгать мягко без шума, как зайчик, ходить на носочках тихо как мышки, подражать изображаемым животным и т.д.Ну вот мы с вами и размялись. А сейчас, уважаемые родители, мы попросим вас встать друг за другом на расстоянии 50-60 см. следующая наша игра называется ***«Змейка»***Игра ***«Змейка»***Родители становятся друг за другом на расстоянии 50-60 см. Дети стоят друг за другом в руках у каждого мяч, впереди стоит взрослый. По команде дети начинают идти ***«змейкой»*** между родителями, держа мяч перед собой. Итак проходят, не задев родителей, один круг. Следующий круг дети катят мяч ***«змейкой»*** между родителями. Следующее задание проползают ***«змейкой»*** останавливаются на другой стороне зала. Теперь идут родители ***«змейкой»*** между детьми, ползут ***«змейкой»*** между детьми. Дети в это время стоят, как стойкие оловянные солдатики.Молодцы все участники игры. Как вы думаете, какие качества развивает данная игра»Ответы родителей. Физ. Инструктор помогает и дополняет. Тренирует силу мышц рук, предплечья, плеча, выносливость *(при удержании мяча)*, тренирует мышцы пальцев и кисти *(мелкая, крупная моторика рук при катании мяча пальцами)*, глазомер *(оценивать направление движения)*, ползание – выполняется при опоре на руки и ноги, давая возможность разгрузки позвоночника, который оказывается в горизонтальном положении, способствует укреплению крупных групп мышц – туловища, плечевого пояса, рук и шеи, ног, развитию гибкости позвоночника, что создает хорошие предпосылки для воспитания у детей правильной осанки. Координация, выдержка, коллективизм…Следующая наша игра очень понравится вашим деткам. Родителей просим встать друг за другом на расстоянии 30-40 см. Просим Вас ноги поставить на ширину 50-60 см. по возможности.Игра с ползанием и подлезанием ***«Не задень»***Родители становятся друг за другом в колонну, ноги на ширине 50-60 см. дети стоят друг за другом. По команде взрослого дети идут до препятствия, становятся на четвереньки и ползут друг за другом под импровизированным препятствием не задев ног родителей. Встают и идут дальше. Проходят два, три круга. Данная игра также как и предыдущая способствует укреплению крупных групп мышц, гибкости и подвижности в суставах.Подвижная игра ***«Солнышко и дождик»***В эту игру можно играть как на улице так и дома.Ребенок сидит на стульчике. Взрослый говорит: ***«Солнышко! Иди гулять!»*** малыш бегает, резвится, немного и недолго кружится в разных направлениях. Если вы на улице можно обратить внимание на пение птиц, шелест листвы, ветерок, цвет травы и листьев. Если играете дома обратить внимание на солнышко, которое заглядывает в окошко. По сигналу ***«Дождик! Скорее в домик!»*** ребенок бежит и садится на стульчик *(скамейку)*. В процессе этой игры развивается внимание, реакция на сигнал *(в данном случае слова)*, равновесие, удовлетворяется потребность в двигательной активности.Следующая наша игра ***«Попади в цель»***Дети и взрослые становятся в круг, в руках у каждого мешочек или малый мяч, в середине, на расстоянии 3-4 шагов лежит обруч. Дети и взрослые по команде бросают мешочки в цель. По команде идут, забирают мешочки. Действовать строго по команде. Броски мяча производятся правой и левой руками по очереди. Нужно следить, чтобы ребенок выполнял это обязательное правило. Как вы думаете для чего. Правильно – это важно для гармоничного развития обоих рук, для профилактики появления нарушения осанки. Развивается глазомер, Тренирует силу мышц рук, предплечья, прямых и косых мышц живота, спины.Игры с мячом вообще незаменимый помощник в развитии ребенка. Развивается глазомер, ловкость, меткость, мелкая моторика рук, координация, опорно – двигательный аппарат.Игра малой подвижности ***«Мяч друг другу»***Взрослый с ребенком садятся напротив друг друга, ножки раскрыть ***«воротики»***. Взрослый берет мяч и предлагает его катать друг другу, отталкивая руками, попадать в ***«воротики»***. Расстояние начинать с 1 метра и довести до 2 метров.Усложнение: катать одновременно несколько мячей; катать на присядках, стоя.Подвижная игра ***«Попади в ворота»***На расстоянии 50-60 см. друг от друга ставятся предметы – это ворота. Необходимо сначала с маленького расстояния, а по мере того как ваш ребенок попадает можно увеличить расстояние до ворот, катить мяч двумя руками в ворота.Все вы знаете, что если играть с ребенком в подвижные игры, то малыш возбуждается и для того чтобы плавно, без криков и нервов успокоить его я вам предлагаю поиграть с ним в следующие игры. Данные игры поможет успокоиться после подвижных игр, бега, прыжков.Игра малой подвижности ***«Кто в мешке?»***А сейчас мы поиграем с вами в игру на внимание кто в мешке. Под музыку дети и родители танцуют, двигаются. Как только музыка прекращается, дети и родители приседают, закрывают глаза, взрослый накрывает одного из ребенка платком, разрешает открыть глаза и спрашивает ***«Кто в мешке?»*** дети должны угадать. Дома вы можете поиграть с игрушками.Взрослый предлагает ребенку запомнить игрушки, которые можно расставить в центре комнаты, игрушки должны быть разные. Ребенок запоминает. Взрослый предлагает ему погулять по комнате, а потом предлагает закрыть глаза. В это время он накрывает платком одну из игрушек. Затем предлагает ребенку открыть глаза и произносит: ***«Отгадай, кто в мешке!»***. Малыш открывает глаза, смотрит и старается отгадать, какой же игрушки нет. Взрослый снова предлагает ребенку погулять и снова закрыть глаза, накрывает платком другую игрушку, просит ребенка открыть глаза и отгадать, кто находится в мешке. Игра продолжается.Игра малой подвижности ***«Тишина у пруда»***.Взрослый сначала сам, а второй и третий раз вместе с ребенком произносят слова:Тишина у пруда,Не колышется вода.Не шумите, камыши,Засыпайте, малыши!На последнее слово останавливаются, приседают, наклоняют голову вниз и закрывают глаза *(10с)*.Роль подвижных игр в жизни детей младшего дошкольного возраста.Уважаемые родители! Как вы уже успели заметить,Игра — самая любимая и естественная деятельность младших дошкольников, отвечающая их жизненно важным потребностям.В подвижных играх выполняются различные движения: ходьба, бег, подпрыгивание, прыжки, ползание, метание, бросание, ловля и т. д. Увлеченные игрой, дети повторяют одни и те же движения много раз, не теряя к ним интереса. Это является важным условием развития и совершенствования движений. Подвижные игры являются отличным средством формирования и усовершенствования движений детей, укрепления и закаливания организма.Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки.Совместные действия маленьких детей создают условия для общих радостных переживаний, общей активной деятельности. В коллективных подвижных играх дети приучаются играть дружно, уступать и помогать друг другу. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Например, для того чтобы увернуться от ***«ловишки»***, надо проявить ловкость, а, спасаясь от него, бежать как можно быстрее. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости.Игра помогает ребёнку преодолеть робость, застенчивость. Часто бывает трудно заставить малыша выполнить какое либо движение на глазах у всех. В игре же, подражая действиям своих товарищей, он естественно и непринуждённо выполняет самые различные движения.Очень эффективно также, подвижные игры проводить на улице, когда, вы например, гуляете с малышом. При активной двигательной деятельности детей на свежем воздухе усиливается работа сердца и легких, а, следовательно, увеличивается поступление кислорода в кровь. Это оказывает благотворное влияние на общее состояние здоровья детей: улучшается аппетит, укрепляется нервная система, повышается сопротивляемость организма к различным заболеваниям.Подвижные игры не только совершенствуют двигательные умения ребенка, развивают у него ловкость, быстроту, силу и выносливость, но и способствуют воспитанию таких важных черт характера, как настойчивость в достижении цели, чувство товарищества. В жизни эти качества будут очень полезны.Один из важных моментов успешности подвижной игры — заинтересованность в ней самих детей, поэтому она должна проводиться живо, эмоционально, непринужденно.Младший дошкольный возраст – это возраст, который требует от родителей большого терпения, выдержки и спокойствия, но результаты окупают все.Уважаемые родители! Играйте с детьми в подвижные игры, занимайтесь с вашим ребенком как можно больше. Не упустите такое благодатное время, когда малыш готов впитать все, с чем вы его познакомите. Большое удовольствие и пользу получите вы и дети. Желаем Вам успеха и здоровья вашим детям! |