

Образовательно-игровой тренинг для родителей

«Вместе с мамой, вместе с папой с физкультурой дружу»

28.02.2023г. Жмурко О.Н. Инструктор ФК

Цель тренинга: Повышать компетентность родителей в сфере здорового образа жизни, понимания важности организации правильного двигательного режима малыша.

"Часто родители спрашивают о том, как играть с ребенком, сколько игрушек ему необходимо, как дарить подарки, что делать если ребенок скучает. Однозначных ответов на эти вопросы не существует, потому что каждый ребенок индивидуален. Однако общие рекомендации могут быть полезны для родителей".

Предлагаю вариант проведения родительского собрания - тренинга, в процессе которого, поднимаются важные вопросы детско-родительских отношений.

Ход тренинга:

Здравствуйте, уважаемые родители. Все о чем мы сегодня говорим, касается детей. Таких вот маленьких, озорных, неутомимых исследователей. А вот и он...

(Демонстрация куклы).

Миллионы почему?

Разобраться что к чему...

И если сразу ответ не найдется,

То вдруг воображение проснется.

Дети большие фантазеры, а мы рядом с ними становимся такими же. Да, хотя бы и сейчас, давайте оживим эту куклу, пусть малыш прогуляется по нашим рукам.

(Куклу передают из рук в руки под песню «Вечный двигатель», изображая, как малыш идет, прыгает, играет).

«Вот он вам смотрите улыбнулся, тянет свои ручки. Какой проказник, прыгает и скачет. Обнимает сам, и ждет, чтобы его погладили. Вновь прыгает до небес!

Спасибо вам большое. Наш озорник отдохнет, посидит на стульчике, а мы продолжим беседу.

Дети очень подвижны. Начиная со старшего дошкольного возраста, двигательная потребность все больше возрастает. Но при этом дети не всегда могут реализовать ее на должном уровне. Она все больше ограничивается условиями, созданными нами взрослыми.

Как вы считаете, что мешает малышам двигаться?

Ответы....

Вы совершенно правы, уважаемые родители! Ребенок готовится к взрослой жизни, образовательная деятельность занимает больше времени, при этом преобладают статические позы. Да, ребенок делает успехи, но в этот момент, не формируется ли вредная привычка малоподвижного образа жизни? Часто родители даже гордятся, хвалят усидчивость малыша. Есть и такие кто, заняв ребенка у компьютера, телевизора, просто радуются, что их не донимают. Казалось бы, взрослые и дети живут на одной планете, а на деле получается, что очень редко друг с другом встречаются.

Вот один из привычных детских выходных.

Во дворе шум и гам.
«Разбегайтесь по углам!»
И детишки, как зайчишки
Рассыпаются вприпрыжку.
Старший брат, сегодня «волк»,
К зайцам он не очень строг.
Придумал «волк», что хочет спать,
Ему наверно, лень играть.
Сидит на лавочке, зеваает,
В мобильник музыку качает.
«Зайцы» прятались и ждали,
Но найдет их «волк» едва ли.
Бабушки на лавочках, тихо ворчат.
Сердятся на волка и на зайчат.
Сколько можно прыгать, бегать, визжать?
Сколько можно взрослых шумом раздражать?

Сложная стоит перед нами задача, как создать оптимальные условия двигательной активности нашим дошколятам.

Давайте пойдём не от рассуждений, а от ощущений. Потрите сильно ладони друг о друга. Ещё сильнее, энергично трите. Что вы чувствуете?

- Тепло.
- Загляните внутрь себя, какие у вас ощущения.

Ответы.....

- А если добавить к растиранию ладоней чечетку ногами! Что вы испытываете? Прилив сил! Драйв! Получается, что настроения возникли от механических движений?

Ответы...

- Я думаю, движение в какую-то секунду перестало быть механическим. Оно стало живым, растормошило наши чувства, позволило им быть активными.

Активными могут быть и дети и взрослые, если дать их движению иной толчок. Помочь объединиться в дружную команду творцов. Движение через воображение поможет реализовать потребности в двигательной активности, сделает ребенка по-настоящему физически и психически здоровым.

Подвижные игры давно и прочно вошли в обиход наших малышей. При этом они часто утрачивают свой развивающий потенциал. Сегодня мы с вами давайте посмотрим на подвижную игру с позиции развития двигательного воображения. Сначала ребенку представляется образ, как проект будущего движения, который предстоит воплотить в новых, нестандартных ситуациях.

Я прошу выйти шесть человек. Сначала немного разомнемся.
(Музыкальный проигрыш).

Вот у нас две руки, вытяните их вверх. Какие послушные руки. Разминаемся, идем по кругу. Но что такое руки стали ссориться друг с другом (далее текст произносится на два голоса):

- Я сказала опустить руки вниз!
- Нет вверх, слушай меня - так полезнее!
- Нет вниз, так интересней, легче!
- Вверх, и повыше, и не перебивай меня!
- Вниз, вниз, вниз!!!! Я лучше придумала!

Спасибо, вам за активную разминку. Для того, чтобы подвижная игра помогала развиваться двигательному воображению в ней создаются ситуации, где ребенок быстро перестраивает образы, первоначально принятые игрой, а в некоторых случаях – придумывает новые.

«Игра с перевоплощением»

Я предлагаю вам побыть – зайцем, а вам – преследующим зайца волком... Это первая пара. Выбирайте, кто в вашей паре заяц, а кто волк. И в вашей. Зайцы убегают, а волки догоняют. И тут заяц убежал – убежал, да как превратится в охотника.

(Действия комментируются. Если необходимо, даются подсказки.)

А волк – становится неподвижным деревом. Тогда охотник превращается в птицу и садится на дерево. А дерево превращается в болото. Птица может утонуть, но она превращается в лягушку.

Спасибо большое!

Пора перевести дух. **После двигательной нагрузки необходимо восстанавливать дыхание.** Дети часто задерживают дыхание. И нам взрослым необходимо научить их правильно дышать. Вдыхать через нос, выдыхать через рот. Превратимся уже все вместе в дровосека – Руки сцепили над головой – «Эх!» (Вдох) – наклон вниз «Уу-у-у-ухнем!». А теперь нарисовали дыханием в воздухе треугольник. И каждый по очереди подышал так, как ему придумалось в этот момент. Теперь я уверена, что ваши детки, и вы будете дышать правильно. Спасибо, садитесь.

*Что случилось сегодня со мной?
Волшебной стала дорога домой!
Палка лежит на моем пути,
Опасную палку не обойти.
Мама, не бойся, тебя спасу,
Я палку-змею с собой унесу.
И вот уже мчится на лошади рыцарь,
И пыль по дороге за мною клубится.*

Мы уже на примере растирания рук, заметили как легко можно «оживить» механические движения. Сколько за день в совместной жизни родителей и детей таких механических моментов. К примеру, дорога домой. Как ее сделать полезной? Чтобы этот путь стал вашим общим, семейным, творческим.

Родители высказывают свои варианты.

Давайте поиграем в полезную и увлекательную игру **«Быстро шагай»**.

Чтобы объяснить правила игры, мне необходим ассистент. Я прошу вас на время стать *Максимом*, вашим сыном. А я буду в роли мамы. *Максим*, давай с тобой поиграем! Я тебя сейчас обгоню, а ты иди следом и внимательно слушай. Когда я скажу «СТОЙ!» и повернусь, замри и не шевелись. Пошли!

Быстро шагай, оглянись – замирай!

Раз, два, три... Стой!

Какой ты молодец! Стоишь, не шелохнешься. Идем дальше. Только теперь давай когда я буду поворачиваться замирать как великан! А теперь, как «карлик».

Спасибо вам большое, за помощь. Для детей каждое движение это эксперимент, он только учится. Не секрет, что «зайцы» прыгают лучше и дальше. А превратившись в машинку, получается быстрее ехать-бежать. А какой образ, по вашему мнению, поможет научить ловко лазить по лесенкам?

Ответы.

Еще одной важной стороны необходимо коснуться, говоря о двигательной активности детей. В частности о девочках, ведь о фигуре надо заботиться с детства!

*Все взрослые, почему-то считают,
Что девочки с куклами только играют.
Им интересны банты, украшения.
Изящны, легки девичьи движенья.
А девчонки сидят на лавочке,
И так хотят сказать папочке,
Хотят объяснить они маме,
Что нет места сиденью
В детской программе.
Что положено девчонкам,
Как и задирам-мальчишкам
И прыгать слишком, и бегать слишком!*

Потребность в двигательной активности велика и у мальчиков и у девочек. Между 5 и 7 годами активно развиваются основные виды движений: ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание. В организованной деятельности проявляется она практически на равных. Но в момент самостоятельной игры, девочки часто испытывают дефицит движений. Связано это с выбором спокойных игр, с преобладанием статических поз.

- Какие игрушки, по вашему мнению, не справедливо относятся исключительно к мальчишеским забавам?

Ответы.

Мяч. Как вы считаете, чем отличается мяч девочки и мальчика? Давайте снова побудем маленькими волшебниками. Пусть мяч превратится в лягушку –царевну! А теперь станет ежиком и дольше покатится по рукам. Мячом можно рисовать контуры различных фигур. Девочки рисуют цветы, корону принцессы. А мальчики могут нарисовать машину, ракету. А еще передавать друг другу как секретное послание, чтобы его никто не заметил. Дорогие родители, на нашей встрече мы обсудили как можно активизировать двигательную деятельность детей, а закрепим мы наши знания анализом собственной двигательной активности, и посмотрим, насколько мы с вами активны, сделаем выводы.

- вспомните, и расскажите, какие вы в течении дня выполняли физические нагрузки (т.е. сколько раз сели на стул, сколько прошли ступенек, сколько раз отказались от услуг автотранспорта – прошли пешком).

- вспомните и расскажите, как проходит выходной день вашего ребенка.

Спасибо смельчакам и тем, кто подумал «про себя». Даже в самой крайне запущенной форме лени и ошибок в воспитании есть выход, если для их преодоления приложить усилия команды, т.е. семьи.

Для вас притча.

"гуляла семья в лесу и сбилась с дороги. Видят киоск на поляне, на нем вывеска: «У нас есть все!». Купили они папе удочку, маме красивое платье, меняющее цвет по настроению, сыну – ай-пад, дочке – куклу, умеющую говорить. А продавец загрустил: «Опять не понадобился шлем для творчества, самолет для

полетов во сне и наяву, открытая книга рекордов. Опять придется только пыль с них вытирать»".

Каждая семья надеется на то, что ребенок, которого они растят, сможет состояться во взрослой жизни. Но без энергии тела и души сделать это достаточно трудно.

Конечно, только по теории жить не учатся. Да я и не ставила перед собой такую задачу, встречаясь с вами. Просто мне хотелось для вас дать несколько шпаргалок: может, когда-нибудь вам потребуется вытащить их из «карманов» памяти, чтобы справиться с большой и главной задачей воспитания нового, здорового человека, т.е. своего малыша. Ведь жизнь, сама по себе сложная и захватывающая двигательная активность. Удастся ли вам успеть, вместе дружно, со всей семьей добежать до золотой ступеньки – зависит только от вас.

Свободно и смело шагайте по жизни, дышите полной грудью, любознательно смотрите на окружающий вас мир, главное вместе, своей дружной командой под названием «Семья».