

Использование активных форм взаимодействия с родителями в условиях детско-родительского клуба «Огонёк здоровья»

Аннотация. В статье представлена основная идея командной работы в детском саду по созданию единого сообщества: «педагоги, дети, родители». Статья посвящена созданию в детском саду детско-родительского клуба «Огонёк здоровья». Описаны заседания клуба по вопросам приобщения детей к физкультуре, спорту и здоровому образу жизни.

Ключевые слова: родительский клуб, взаимодействие с семьей, физическая культура, стретчинг, аэробика, футбол, нейроскакалка.

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.

Гиппократ

В развитии личности на сегодняшний момент отмечен приоритет спортивного воспитания.

Здоровье - важнейшее условие нормальной жизнедеятельности общества и каждого человека. Однако наметившаяся в последние годы устойчивая тенденция ухудшения здоровья дошкольников диктует необходимость поиска механизмов, позволяющих изменить эту ситуацию.

Каждый родитель желает вырастить своего ребенка здоровым, сильным и крепким. Однако и ФГОС ставит перед дошкольной организацией ряд задач, одна из которых - охрана и укрепление физического и психического здоровья детей. Нашему детскому саду посчастливилось стать пилотным по региональному проекту раннего физического развития детей «Стань чемпионом». Проект позволил апробировать механизм организации центров раннего физического развития детей в системе общего и дополнительного образования.

Чтобы выяснить представления родителей детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни, сформирована ли у них внутренняя картина здоровья, мы провели среди них первичное анкетирование, а с их детьми - опрос. В ходе анализа анкет мы сделали вывод, что большинство родителей и детей (61%) знают, что необходимо делать, чтобы быть здоровым, но практически ничего из предложенного не делают, т.к. у них не хватает времени, а у детей нет личного примера родителей. Лишь единицы опрошенных родителей и детей (39%) знают и делают все, чтобы быть здоровыми.

Поэтому нами было решено создать родительский клуб «Огонёк здоровья». Работа клуба предполагает активное сотрудничество родителей с детьми, инструктором по физической культуре на всех этапах работы. Чтобы

объединить два поколения в исполнении всех компонентов внутренней картины здоровья: знаю, выполняю, чувствую себя здоровым.

Целью родительского клуба является повышение родительской компетенции в вопросах физического развития и оздоровления дошкольников.

Встречи проводятся один раз в квартал. Тематика каждой встречи определяется запросами и предложениями родителей. Продолжительность занятия от 40 мин до 1 ч, причем она может варьироваться в зависимости от особенностей конкретной группы: количества участников, глубины осознания участниками собственных проблем, актуальности изучаемой темы и др. Группа - открытая. Данная форма работы: помогает родителям научиться понимать физические особенности детей, выбирать оптимальные способы взаимодействия с ними. Основная цель моих занятий — повысить роль семьи в физическом воспитании и развитии детей через формирование у родителей знаний о важности ЗОЖ у ребенка. Осуществляется она в постановке следующих задач:

- направить родителей на создание в семье условий для реализации потребностей детей двигательной активности;
- пропагандировать здоровый образ жизни;
- воспитывать желание у детей вести здоровый образ жизни;
- способствовать приобщению семьи к физкультуре и спорту.

Перспективное планирование работы клуба «Огонёк здоровья» на 2022-2023 учебный год.

Тема	Структура	Оборудование	Срок проведения
1.Оздоровительная аэробика «Весёлые кузнечики»	1.Приветствие. 2.Выбор формы общения. 3.Правила работы группы. 4.Знакомство. 5.Игра «Весёлая зарядка». 6.Мини-лекция «Что такое аэробика?». 7. Артикуляционно - дыхательное упражнение «Насос». 8.Гимнастический этюд: «Облака». 9. Обратная связь.	Магнитофон, коврики, маты.	Октябрь
2.Игровой стретчинг путь к здоровью.	1.Приветствие. 2.Выбор формы общения. 3.Правила работы группы. 4.Игра «Дерево». 5. Мини –лекция: «Игровой стретчинг».	Консультация для родителей: «Игровой стретчинг как здоровье сберегательная технология». (Приложение 1)	Декабрь

	6. Статические упражнения «Кузнечик», «Кошка». 7. Баллистические упражнения «Птица». 8. Обратная связь.		
3. Детский футбол и его влияние на физическое развитие детей.	1. Приветствие. 2. Выбор формы общения. 3. Правила работы группы. 4. Игры: «Догони мяч». 5. Упражнение: «Обучение правильной осанке на футболе». 6. Мини-лекция: Оздоровительная- футбол гимнастика». 7. Упражнения: «Колобок». 8. Релаксационные упражнения: «Пружинка», «Восьмёрочки». 9. Обратная связь.	Зал, фитбол- мячи, магнитофон.	Февраль
4. Нейроскалка – новый тренажёр для дошкольников.	1. Приветствие. 2. Правила работы группы. 3. Мини-лекция: «Нейроскалка в жизни ребёнка». 4. Игра «Голова-живот», «Зеркало». 5. Упражнение: «Прыжки с подбрасыванием мяча». 6. Обратная связь.	Памятка: « Нейроскалка-полезная игрушка для всей семьи. (Приложение 2) Нейроскалка, мяч, магнитофон.	Апрель

Список литературы:

1. Р.Н. Терехина, Е.Н. Медведева, О.А. Двейрина, С.И.Петров, В.С. Терехин, В.В. Кожевникова. Парциальная программа раннего физического развития детей дошкольного возраста; Москва: ООО «Издательство «ВАРСОН», 2022 год.
2. Лавров И.А.. Фитнес: искусство футбола для всей семьи. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2009. - 172, с. ; 21 см. - (Живая линия).
3. Шенк, Милен Активный стретчинг / Милен Шенк. - М.: ФАИР, 2008.-160 с.

4. Интернет ресурсы:

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2021/10/04/ispolzovanie-neyroskakalki-s-detmi-doshkolnogo-vozrasta>

**Консультация для родителей:
«Игровой стретчинг как здоровье сберегательная технология»**

Охрана и укрепление здоровья детей является первоочередной задачей воспитательно-образовательного процесса. В последнее время дети чаще страдают заболеваниями, связанными с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Одна из методик, о которой я хочу вам рассказать это игровой стретчинг. Автором методики является Е. В. Сулим.

Методика игрового стретчинга направлена на активизацию защитных сил организма, на овладение навыками совершенного управления своим телом и психоэнергетической саморегуляцией, на развитие и высвобождение скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания.

Игра-ведущий вид деятельности дошкольника. Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры.

Начинать занятия с детьми игровым стретчингом лучше всего со старшего дошкольного возраста. К 5 годам у ребенка формируется наглядно-образное мышление, что позволяет с наибольшей эффективностью выполнять имитационные движения, наиболее точно и эмоционально выразительно.

Вы можете заниматься им по меньшей мере два раза в неделю.

Стретчинг - это система статических растяжек. Любое движения вашего тела, это растяжка: *глубокий вдох, улыбка, наклоны, перегибы корпуса* и т.д..

Методика предлагаемых упражнений основана на спокойно-динамичных и статичных растягиваниях мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Она базируется на анализе известных систем физических упражнений, приемов мануальной терапии, ритмики, хореографии.

Упражнения на растягивание мышц широко применяются в системе массажа, самомассажа, в лечебной физкультуре, особенно для коррекции двигательных расстройств, нарушениях мышечного тонуса.

Для их выполнения не требуются спортивные снаряды, материальные расходы. Их можно выполнять в детских учреждениях и дома, в группах и индивидуально.

Растяжки воздействуют на все мышцы и суставы, повышают эластичность связок, снижается опасность отложения в суставах шлаков, увеличивается их подвижность.

Упражнения игрового стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупредить многие заболевания, т.к. воздействия на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции,

дыхательную и нервную систему вырабатывается естественная сопротивляемость организма.

Методика игрового стретчинга не имеет возрастных ограничений, можно начинать занятия с 3-х лет. Предлагаю несколько упражнений игрового стретчинга, это и физические занятия, и игра, где дети через образ выполняют упражнения и открывают для себя интересный мир движения:

«Тянемся к солнцу» — *поставить ноги чуть шире плеч, соединить руки в замке, потянуться вверх ладонями, приподнимаясь на носки. Удерживайте положение 10 - 60 секунд.*

«Велосипед» — *лечь на спину, руки положить на голову. Поднять ноги, носки оттянуть. Попеременно выпрямлять и сгибать ноги, не касаясь при этом пола.*

«Ходьба» — *сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты, руки в упоре сзади — высокий упор. Попеременно тянуть носки на себя.*

«Кошка» — *встать на четвереньки, спина прямая. На раз! — поднять голову, максимально прогнуть спину. На два! — опустить голову, максимально выгнуть спину.*

«Змея» — *лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре возле груди на полу. Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь.*

Прогнуться, насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад. Живот лежит при этом на полу. Задержатся на некоторое время, затем медленно вернуться в исходное положение.

Рекомендации по проведению игрового стретчинга.

1. Игровым стретчингом можно заниматься индивидуально или в группе.
 2. Время проведения занятий тоже зависит от возраста детей: 3-4 года – 25-30 минут; 5-6 лет – 40 минут; 6-7 лет.
 3. Заниматься лучше всего в хорошо проветренном помещении. Коврик для занятий должен быть удобным и иметь приятный для ребенка цвет.
 4. Старайтесь, чтобы дети соблюдали принцип постепенности. Не стоит спешить во время занятий.
 5. Помните, что все упражнения основаны на чередовании напряжения и расслабления мышц.
 6. Следите за тем, чтобы подряд не выполнялись несколько упражнений на сходные группы мышц.
 7. В каждом занятии обязательно сочетание динамических и статических форм работы мышц.
- Соблюдайте в ваших занятиях принцип регулярности.
8. Нельзя заставлять ребенка заниматься. Если ребенка заставлять. То пользы от этого занятия не будет никакой. Об этом свидетельствуют исследования американских физиологов. Физические упражнения полезны для здоровья только в том случае, если выполняются добровольно.
 9. Педагогу необходимо уважать своих детей

Например, упражнение «Солнышко» - помогает растянуть боковые мышцы туловища, сохраняет гибкость позвоночника, подвижность тазобедренных суставов.

Упражнение «Самолёт взлетает» - укрепляет мышцы спины, развивает подвижность тазобедренных и плечевых суставов.

«Лодочка» - укрепляет мышцы спины, брюшного пресса.

«Дуб» - укрепляем мышцы спины, ног.

Все упражнения стретчинга выполняются под музыку.

Обучение детей основным видам движения не должно остаться без внимания. Я использовала круговую тренировку, так как она является наиболее эффективной формой организации занятий в старшем дошкольном возрасте.

Основные правила стретчинга, которые я выполняла в течение всего занятия:

-разогрев перед упражнениями;

- медленное и плавное выполнение упражнений;

-«правило ровной спины» - следите за осанкой, т.к. сутулость уменьшает гибкость;

-спокойное дыхание;

- растяжка должна выполняться систематически и симметрично для обеих сторон тела.

Элементы игрового стретчинга можно использовать также на утренней гимнастике.

Занятия игровым стретчингом с детьми показывают, что близкие и понятные детям образы сказочного мира позволяют легко выполнять непростые физические упражнения.

Приложение 2

Памятка для родителей:

« Нейроскакалка- полезна игрушка для всей семьи»

Речь идет не о новомодной игрушке, а о настоящем кардиотренажере, который позволяет быстро разогреть мышцы, укрепить сердце, развить концентрацию, внимание и выносливость.

Благодаря механизму спортивного снаряда, ребенок не сможет особо разбежаться в движениях. Во время прыжков на одном месте, он осуществляет координацию деятельности мозговых полушарий, а также учиться контролировать собственное тело. Весь процесс психического и физического развития будет проходить незаметно для ребенка. Это отличный вариант, когда нужно отвлечь детей от электронных гаджетов. Нейротренажер отличается нестандартностью и способностью

активизировать двигательную деятельность, что очень полезно для растущего детского организма.

Как она устроена?

Внешне напоминает трость – один конец в виде колесика, а второй – колечка. Сначала трудно осознать, что перед тобой спортивный инвентарь.

Параметры нейроскакалки:

- ❖ Длина – от 62 до 64 сантиметров. Такой размер необходим для легких перепрыгиваний.
- ❖ Диаметр колеса – от 8 до 9 сантиметров. Колесо уравнивает всю конструкцию, за счет чего исключается риск травмы.
- ❖ Кольцо по размеру достигает шестнадцать сантиметров. Благодаря наличию мягкой подкладки не будет натирать кожу. Удобно располагать на щиколотке.

Можешь выбрать аксессуар любого цвета и формы. В некоторые модели встроена LED подсветка. Есть даже варианты с украшением в виде фигурок животных.

Почему она так полезна для детей?

Полезные качества нейроскакалки:

- развитие способности концентрироваться сразу на нескольких действиях. Обычно ребенок делает их в общем ритме, ведь одна нога вращается, а вторая выполняет прыжки;
- быстрое насыщение кислородом мозга, повышение скорости мыслительных процессов, а также общий тонус организма;
- возможность совмещать детские прыжки сразу с несколькими упражнениями, например, прыжки в ритм музыки или под названия месяцев, времен года на каждый прыжок.

(Помните, что если у ребенка есть проблемы, связанные с работой сердца или лишним весом, то увлекаться прыжками не стоит. Повышенная нагрузка только усугубит положение – как итог могут возникнуть осложнения или обостриться заболевания хронической направленности.)

Как научиться прыгать?

Десяти минут не хватит, чтобы стать мастером в этом деле. Обычно на обучение уходит от двух до трех дней. У детей овладеть тренажером получается гораздо быстрее, чем у взрослого человека. Также это легко дается, если ты ходишь на танцы, занимаешься гимнастикой или другим видом спорта. Для использования нейротренажера вполне подойдет обычная квартира, но нужно будет освободить до 150 квадратных метров. Если прыгать во дворе, то лучше выбирать ровную поверхность без преград.

Пошаговое обучение:

1. Надень кольцо спортивного снаряда на любую ногу – все зависит от твоего удобства. Можешь немного потренироваться. Если возникнет дискомфорт – переодень на другую. Сначала прокрути тренажер одной ногой, постепенно переступая второй. Не жди, что будет легко.

2. Смени ноги для равномерности тренировочного процесса. Главная задача – разработать обе конечности. С рабочей ногой проблем не возникнет, чего нельзя сказать о второй. По этой причине тренировка может немного затянуться.

3. При трудностях попробуй петь песню или считать. Это позволит повысить уровень трудоспособности того полушария, которое не задействуется.

4. Придерживайся не слишком высокого темпа.

Важно придерживаться правил техники безопасности:

1. Сохраняй безопасное расстояние от мебели и людей.

2. Посмотри с ребенком обучающее видео.

3. Вначале пути следи, чтобы ребенок тренировался в медленном темпе.

Обрати внимание на инструкцию. В ней прописано, что занятия подходят для детей, которым уже есть четыре года. Речь идет о том, что малыш такого возраста не должен запутаться в нейроскалке либо риск слишком низкий. Теперь вы знаете, какую пользу приносит нейроскалка для детей и взрослых.