

Мастер – класс для родителей

Тема: «Зарядка для всей семьи»

Цель: Формировать умение родителей организовать и проводить утреннюю гимнастику дома.

Задачи:

- Рассказать о значении утренней гимнастики для дошкольников;
- Вызывать интерес к проведению утренней гимнастики всей семьей;
- Расширить знания родителей, практическими умениями в выполнении утренней гимнастики дома;
- Познакомить родителей с методикой проведения утренней гимнастики;
- Сформировать осознанное отношение к здоровью образу жизни.

Рождение новой традиции, собрать утром вместе всю семью на утреннюю зарядку даже на 15 минут может быть совсем не просто. Кто-то опаздывает, кто-то проспал, кто-то просто не хочет. Возьмите на себя роль организатора и создайте новую семейную традицию. Начните с малого — пусть зарядка длится всего 5 минут. А когда все войдут во вкус, постепенно увеличивайте время. Продержитесь 21 день, и совместная семейная зарядка войдет у вас в привычку! Главное это правильный настрой. В будни, когда все торопятся, можно делать зарядку дома под музыку, в самой просторной комнате. А в выходные, особенно в хорошую погоду, лучше идти в ближайший парк или на улицу, если вы живете в частном доме. Можно купить всем одинаковую спортивную форму или даже заказать уникальные футболки с вашими фотографиями, крылатыми фразами или высказываниями известных спортсменов. Чтобы мотивировать себя, внесите в зарядки соревновательный элемент. К примеру, устраивайте итоговые семейные состязания с призами и ведите журнал посещений. Пропал семейную зарядку? Моешь за всеми посуду!

Утренняя зарядка не должна быть слишком интенсивной и выматывающей. Наша задача — проснуться и взбодриться, а не отдать все силы. Поэтому правильной всего будет составить легкий комплекс упражнений на все группы мышц. Начинаем с разминки. Для начала нужно немного разогреться. Если вы на улице, побегайте несколько минут в спокойном темпе. Если вы дома, маршируйте на месте или прыгайте, ставя ноги то широко, то близко друг к другу. Теперь, когда вы разогреты, можно переходить к основным упражнениям.

Основная часть – общеразвивающие упражнения с предметами (флажки, платочки, кегли, кубики, обручи, мячи и т.п.). Общеразвивающие упражнения в утренней зарядке должны быть подобраны так, чтобы поочередно включались в работу все крупные группы мышц.

Данные упражнения способствуют оздоровлению организма, развивают силу мышц, подвижность суставов, формируют правильную осанку и умение ориентироваться в пространстве. При выполнении гимнастических упражнений необходимо соблюдать и чередовать исходные положения (стоя, сидя, лежа на спине и животе).

В заключительной части утренней гимнастики проводится ходьба в умеренном темпе и игры малой подвижности для восстановления дыхания.

Важно, чтобы ваш ребенок сам захотел с вами заниматься, поэтому, в первую очередь, демонстрируем важность зарядки собственным примером. А сейчас я предлагаю посмотреть, как делают наши дети утреннюю зарядку.

Практическая часть

В зал входят дети старшей группы

Комплекс утренней зарядки с мячом для детей старшего дошкольного возраста **«В стране веселых мячей».**

1 часть

Ходьба в колонне по одному (20 секунд) Ходьба на носках (20 секунд)
Ходьба на пятках (20 секунд) Обычный бег (20 секунд) Ходьба по кругу с дыхательными упражнениями (20 секунд) *(дети берут мячи и перестраиваются в три колонны).*

2 часть.

1. «На носок!».

И.п. узкая стойка ноги врозь, руки вниз, мяч в правой руке

1-2 правая нога в сторону на носок, правая рука в сторону ладонью вверх.

3-4 - и.п., мяч переложить в левую руку.

5-6 левая нога в сторону на носок, левая рука в сторону ладонью вверх.

7-8 -и.п.

2. «За спиной!»

И.п. ноги врозь, руки вниз, мяч в правой руке

1-2 руки в стороны (вдох).

3-4 руки вниз-назад, за спиной мяч переложить в левую руку (выдох).

5-6 руки в стороны (вдох).

7-8 руки вниз-назад, за спиной мяч переложить в правую руку (выдох).

3. «Поворот»

И.п. ст. ноги врозь, руки с мячиком перед собой

1-поворот вправо.

2-3 подбросить мяч, поймать двумя руками

4-и.п.

Тоже в левую сторону.

4. «Махи»

И.п. ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке

1-2 правую ногу согнуть, переложить мяч под коленом в левую руку

3-4 руки в стороны

5-6 левую ногу согнуть, переложить мяч под коленом в правую руку

7-8 и.п.

5. «Наклоны»

И.п. ст. ноги шире плеч, руки вниз, мяч в правой :

1-руки в стороны,

2-наклон вперед, коснуться мячом носка левой ноги, левая рука назад,

3-выпрямиться, руки в стороны.

4-руки вниз, переложить мяч в левую руку.

5-руки в стороны.

6-наклон вперед, коснуться мячом носка правой ноги.

7-выпрямиться, руки в стороны.

8-и.п.

3 часть.

Ходьба в колонне по одному с переходом на бег, ходьба.

Дышат носом, работают руками, восстанавливают дыхание.

Дышим ровно, не спешим.

Стать здоровыми хотим!

3. Рефлексия:

Уважаемые родители мы показали, вам, как проходит утренняя зарядка в нашем детском саду. Сейчас я предлагаю вам рассказать, поделиться своим опытом как вы дома вместе с детьми делаете зарядку.

(Выступления родителей)

И в заключении хочется пожелать, вам, делайте зарядку вместе с детьми и это доставит вам и вашей семье положительные эмоции и бодрости на весь день.