

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Основная общеобразовательная школа для детей с ограниченными возможностями здоровья»

План-конспект

внеклассного мероприятия

здоровьесберегающей направленности по теме:

«Взаимодействие между родителями и детьми посредством парной гимнастики»

Авторы:

Захарцова Татьяна Ивановна,

Учитель начальных классов

Серебrenникова Анастасия Алексеевна

Учитель начальных классов

МБОУ «Школа для детей с ОВЗ»

г. Лысьва, 2018 г.

## 1.1 Пояснительная записка

В силу многих причин создание оптимальных условий для разностороннего физического развития в обычной квартире не всегда предоставляется возможным. Как правило, в домашних условиях зачастую не хватает ни места, ни времени у родителей, чтобы позаниматься с ребенком физкультурой, подвижными играми или просто резвиться, а укрепить здоровье и обеспечить полноценное физическое развитие своих детей (и самих себя), хотелось бы многим. Отличным выходом в этой ситуации будет посещение совместных групп здоровья. Именно с этой целью мы предлагаем занятия парной гимнастикой. Родители всегда были не только «первыми воспитателями», но и постоянным объектом для подражания. Поэтому формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании закладывается еще в семье. Без участия и заинтересованности родителей ребенку сложно привить здоровый образ жизни, интерес к спорту и оздоровительным мероприятиям. Парная гимнастика помогает решить не только эти задачи, но и коммуникативные барьеры между родителями и детьми. Общение без напряжения и назидания, совместная игровая деятельность – еще один повод для совместных занятий. Приходя в зал, взрослые будут участниками и свидетелями того, как ребенок осваивает новые движения, получает и обогащает свой двигательный опыт.

## 1.2. Участники занятия

1. Ученики 1 “А” и 3”А” класса
2. Родители
3. Учителя начальных классов

## 1.3. Проблема

- Родители не занимаются с детьми ввиду занятости
- Не все родители умеют играть с детьми
- Не все родители являются авторитетом для детей

**Цель занятия:** создание положительного эмоционального комфорта у детей и взрослых в процессе общения друг с другом, повышение педагогической культуры родителей по вопросам здорового образа жизни.

**Задачи:**

1. Организовать совместное досуговое мероприятие для повышения знаний родителей по вопросам здоровьесбережения и формирования у них ответственного отношения к здоровью детей и собственному здоровью.
2. Развивать способность детей творчески использовать знания и умения по вопросам ЗОЖ, их двигательный опыт в практических ситуациях.
3. Способствовать укреплению у детей чувства гордости за свою семью, уважение и любовь к ее членам.
4. Воспитывать участие, сострадание, отзывчивость и сотрудничество. Способствовать стремлению и желанию каждой семьи восстанавливать и поддерживать здоровье с помощью здоровьесберегающих технологий.
5. Распространить среди родительской общественности наилучший семейный опыт здорового образа жизни.

## 2. Содержание

### 2.1. Вступительное слово психолога

Семья – это важнейший фактор долголетия и здоровой жизни. Первые жизненные уроки ребенок получает в семье. Его первые учителя – отец и мать. Семья дает ребенку первые представления о добре и зле, формирует представления о нормах поведения в обществе. Ребенок, наблюдая за отношениями отца и матери в повседневной жизни, усваивает определенный тип отношений между мужчиной и женщиной. Именно эта модель будет определять дальнейшее поведение ребенка в социуме.

Упражнение «Знакомство» (круг)

Цель: способствовать установлению дружеской атмосферы в группе; настроить родителей на диалог; вызвать у них положительные мнения об их детях; снять эмоциональное напряжение.

Ход упражнения.

Психолог: Для эффективной работы я предлагаю Вам, чтобы каждый из родителей назвал свое имя, имена и возраст своих детей. Каждый участник должен закончить одно из следующих предложений.

1. Два слова, которыми можно описать моего ребенка – ...
2. Если бы мой ребенок был звуком, он звучал бы, как -...
3. Больше всего мне в моем ребенке нравится – ...
4. Мой ребенок заставляет меня смеяться, когда – ...

## 2.2 Разминка

Цель: разогреть группы мышц.

1. Маршируем в круг и из круга.
2. Приставные шаги в паре.
3. Подъем на полупальцы.
4. Подъем с колен, рука к руке.
5. Растяжка.
6. Повороты вокруг своей оси на носочках.

## 2.3 Упражнение “Цепочка”

Цель: Упражнение способствует формированию у детей координации движений, формированию логики движений и образованию новых условно-рефлекторных связей.

## 2.4 Упражнение «Маяк»

Цель: наладить доверительные отношения между ребенком и мамой.

## 2.5. Упражнение “ Собери камушки ногами”

Цель: Развитие мышц пальцев на ногах, развитие стоп.

## 2.6. Игра «Птенчики»

Цель: Игра на координацию. Из толпы найти маму и обнять.

## 2.8 Дыхательная гимнастика

Дыхание является важнейшей функцией организма. Важное место в физической культуре занимают специальные дыхательные упражнения, которые обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру. Еще древние восточные мудрецы, создатели различных дыхательных систем, придавали большое значение дыхательным упражнениям.

1 упражнение «Ладонки»;

2 упражнение «Погончики»; ноги на ширине плеч. Руки в локтях выкидываем, пальцы разжимаем;

3 упражнение «Насосик»;

4 «Кошечка». ПОВОРОТЫ - хватаем воздух;

5 «Обнимашки» - ноги на ширине плеч. Обнимаем себя на вдохе;

6 «Насосик», «Обнимашки»;

7 Повороты головы.

## 2.9. Заключение:

Упражнение «Дрозд»

Я - дрозд и ты - дрозд.

У меня ушки, и у тебя ушки.

У тебя алые щечки, и у меня алые щечки.

Я твой друг, и ты мой друг!

(Родители и дети крепко обнимают друг друга)

## **Список литературы**

1. Токаева Т. Э. «**Парная гимнастика**» для дошкольников и их родителей.
2. Казина О. Б. «Веселая физкультура для детей и их родителей» методическое пособие.
3. М. Н. Щетинин «**Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей**» М. ; 2007.