

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования г. Краснодар  
«Детский сад комбинированного вида № 93»

**Консультация для родителей**  
**«Игровой тренинг для всей семьи»**

Составила:  
Инструктор по физической культуре  
Ващилина М.В.

2020 г.



Взаимодействие ребенка с родителями является первым опытом взаимодействия с окружающим миром. Этот опыт закрепляется и формирует определенные модели поведения с другими людьми, которые передаются из поколения в поколение. Родителями создается определенная атмосфера общения в семье, где с первых дней жизни малыша происходит становление его личности. Простые игры и упражнения, способствующие развитию ребёнка, помогут родителям познакомиться со способами правильного взаимодействия с детьми.

Действительно и, к большому сожалению, некоторые родители не считают игру полезным делом. Но, так ли это на самом деле? Игра - это ведущий вид деятельности дошкольника. Она формирует всё то, что необходимо для полноценного развития личности дошкольника. Именно в игре ребёнок действует, как активный деятель, он вникает в смысл (замысел) игрового сюжета и реализует его в процессе игры. В игре у ребёнка реализуется творческий потенциал.

Очень важный аспект процесса игровой деятельности: ребёнок в игре практически не утомляется, поскольку это вид деятельности для него наиболее интересный, эмоционально значимый. Совместные игры ребенка с родителями, благотворно влияют на внутрисемейные отношения. Многим родителям физически не хватает времени на воспитание детей. А у родителей, которые имеют и время, и желание заниматься детьми, часто отсутствуют элементарные знания. Какие бы формы и методы ни были использованы специальными учреждениями, где воспитывается или обучается ребёнок, они не могут дать ребёнку ту гамму чувств и широчайший круг понятий о жизни, которые даёт семья.

Уважаемые родители хочу предложить вашему вниманию игровой тренинг для всей семьи. Эти упражнения вам предлагается сделать вместе с вашими детьми.

### **Бодрящая гимнастика**

Кто спит в постели сладко?

Давно пора вставать.

Спеши же на зарядку

Тебя не будем ждать!

Носом глубоко дыши,

Спинку ровненько держи!

Принять правильную осанку, держать 3-4 сек, расслабиться (4-5 раз, темп медленный).

Ходьба на носках, на внешнем своде стопы, гимнастическая палка за спиной на лопатках, удерживать за концы руками (1 мин, темп средний).

И.П.: лёжа на спине, руки согнуты в локтях. 1- прогнуться, опираясь на локти, приподнять грудную клетку вверх; 2-3-держать; 4-и.п. (4-5 раз, темп средний).

И.П.: лёжа на спине, руки за голову. 1-поднять левую ногу, выпрямленную в колене; 2-удерживая левую ногу в данном положении, присоединить к ней правую; 3-держать; 4-и.п. (4-5 раз, темп средний).

И.П.: лёжа на животе, руки под подбородком. 1-прогнуться, приподняв грудную клетку над полом, руки вперёд; 2-3-держать; 4-и.п. (4-5 раз, темп средний).

И.П.: то же. Упражнение на дыхание. 1-прогнуться, упираясь на предплечья-вдох; 2-и.п. - выдох. (4 раза, темп медленный).

Следующий **комплекс упражнений** также рекомендуется выполнять под контролем родителей. В процессе выполнения упражнений дыхание не задерживать.

Ходьба на месте, высоко поднимая колени, руки на поясе (30сек).

И.П.: стоя на коленях, руки опущены. 1-сесть на пятки, наклон вперёд, руки вперёд, потянуться; 2-3-держать; 4-и.п. (4 раза, темп медленный).

И.П.: лёжа на животе, руки за голову. 1-прогнуться, руки к плечам, сблизить лопатки; 2-3-держать; 4-и.п. (4-5 раз, темп средний).

И.П.: лёжа на спине, руки в стороны, ладонями к полу. 1-ноги согнуть в коленях; 2- выпрямить вперёд; 3-согнуть в коленях; 4-и.п. (4-5 раз, темп средний).

И.П.: лёжа на спине, руки опущены. Упражнение на дыхание. 1-руки через стороны вверх-вдох; 2-и.п.-выдох (4 раза, темп медленный).

И.П.: стойка ноги вместе, руки опущены. Принять правильную осанку, держать 3сек, расслабиться (4 раза, темп медленный).

Вот проснулся глазик, а за ним другой

Будем просыпаться всей семьёй.

Дружно за руки возьмёмся

И друг другу улыбнёмся (Всем встать в круг, взяться за руки)

Солнце встало за окошком

Потяни к нему ладошки, (Потянуться руками наверх)

Руки выше поднимаем,

А потом их опускаем (Опустить руки вниз, повторить 5-7 раз)

Чтоб была красивой спинка,  
Надо сделать нам разминку,

Руки в стороны, по швам  
И согнулись пополам (Наклониться вниз, достать руками до пола)

Друг на друга поглядим  
И всё снова повторим. (Повторить 5 раз)

### **Игра: «Червячки»**

Семья располагается по кругу, лёжа на животе, лицом к центру, руки согнуты в локтях, кисти под подбородком. У ребёнка в руках мяч. Прогнувшись, ребёнок толкает мяч папе и занимает исходное положение. Папа прогибается и посылает мяч маме. Игра продолжается 2 мин. Мяч не должен выходить за пределы круга. Толкать мяч можно только двумя руками.

И.П.: стойка ноги вместе, руки опущены. Принять правильную осанку без зрительного контроля (закрыв глаза) (3-4 раза, темп медленный).

### **Комплекс: «Лягушки»**

Кач-кач- кач- кач-

Лягушки лапки ставят на бока и качаются слегка. (Наклоны вправо- влево)

На одной ноге, как цапля,  
Постоим сейчас, ребята.

Надо ножку поменять

И на другой теперь стоять (Стоять на правой, левой ноге под счет от 1 до 5)

Будем вместе мы скакать –

1, 2, 3, 4, 5. (Прыжки «Как лягушки» руки в стороны, согнуты в предплечьях, пальцы растопырены)

### **Комплекс: «Веселый колобок»**

Колобок, колобок

У него румяный бок (Присесть, обхватить колени руками, повтор. 3 раза)

По тропинке, по дорожке

Будут прыгать наши ножки (Прыжки на 2 ногах)

А теперь давайте вместе

Мы устроим бег на месте.

Раз, два, три, начинай,

От меня не отставай! (Бег на месте)

Вдох и выдох, наклонились

Всем спасибо, потрудились (Дозировка 3 раза)

С самого начала у ребёнка не должно быть отрицательных эмоций от чрезмерно высоких или слишком малых нагрузок, неправильной методики занятий, отсутствия их периодичности, поэтому родители должны хорошо подготовиться к тому, чтобы начать заниматься с ним.

### **Веселая игра «Здравствуй»**

Здравствуйте, ладошки (хлоп-хлоп-хлоп) .

Здравствуйте, ножки (топ-топ-топ) .

Здравствуйте, щечки (шлеп-шлеп-шлеп) .

Пухленькие щечки (пух-пух-пух)

Здравствуй, наш ротик (чмок-чмок-чмок) .

Здравствуй, наш животик (ням, ням, ням) .

Здравствуйте, мы скажем

Всем, всем нам!

### **Игра “Непослушные картинки”**

Сейчас каждая семья получит “непослушные картинки”, которые рассыпались. Собрать их может только дружная семья.

Вам понравилось работать вместе? Родители, что вы чувствовали, работая в паре со своим ребёнком?

*По сигналу дети вместе с родителями приступают к работе.*

### **Игра “Ладочки”**

А сейчас мы поиграем с нашими ладошками. Встаньте напротив друг друга в паре или сядьте удобно так, чтобы ваши руки могли встретиться. Закройте глаза. По моей команде пусть ваши руки сначала найдут (1) друг друга, затем (2) познакомятся, (3) подружатся, (4) потанцуют, (5) подерутся, (6) помирятся, (7) попрощаются.

Что вам больше понравилось, когда ваши ручки дружили, танцевали или когда они дрались?

Давайте же будем играть вместе со своими детьми как можно чаще. Помните, игра – прекрасный источник укрепления физического, духовного и эмоционального самочувствия ребёнка. Совместная игра ребёнка с взрослым не только основное средство развития маленького человека, но и инструмент, способствующий взаимопониманию разных поколений. Открывайте мир вместе с ребёнком! Яркие и увлекательные игрушки созданы специально для того, чтобы поощрять любознательность вашего ребёнка. Совместные игры очень сближают детей и родителей. Играйте дома как можно больше со своими детьми!!! До новых встреч!