

Совместные занятия детей и родителей физическими упражнениями

В современных условиях состояния экономики страны дети мало видят своих родителей. Организация семейного досуга становится делом образовательного учреждения, чтобы заинтересовать взрослых членов семей проблемами формирования личности детей. Сегодня очевидно, что наиболее успешно ребенок развивается, воспитываясь в двух институтах — семье и дошкольном учреждении.

Здоровье дошкольников во многом определяется отношением родителей к физическому воспитанию ребенка в семье. Отмечается, что низкие физические кондиции детей наблюдаются вследствие низкого образовательного уровня родителей в вопросах использования средств физического воспитания в условиях семьи. Известно, что отношение общества к физической культуре отражается и на отношении родителей к занятиям своих детей физическими упражнениями.

Отцы оценивают физическое развитие в качестве цели воспитания несколько выше, чем матери. В большинстве случаев физическому воспитанию мальчиков родители придают большее значение, чем девочкам. Особенно это заметно после 5 лет. Для родителей мальчиков в возрасте с 6 до 7 лет значимость физической готовности ставится на 1—2 места, в то время как для родителей девочек в этом возрасте она занимает 7—8 места.

Фактором, который, по мнению родителей, имеет самое действенное значение в физическом воспитании дошкольников, является личный пример взрослых. К сожалению, родители не всегда обладают достаточными знаниями и умениями для занятий с детьми, чтобы обеспечить ребенку нормальное развитие, и испытывают трудности, обусловленные следующими причинами: незнанием возрастных особенностей детей и неумением учитывать индивидуальные; неправильно выбранным авторитарным стилем общения с ребенком; недостаточным владением двигательными умениями; неумением выполнять задания в условиях игровой деятельности.

Специалисты в области образования дошкольников давно говорят о необходимости активного привлечения родителей к физическому воспитанию их детей. Обучение родителей методике проведения основных форм по физическому воспитанию можно эффективно проводить при детской поликлинике. Однако наблюдения показывают, что организатором этой работы может стать дошкольное учреждение, и в первую очередь — руководитель физического воспитания.

Следует отметить, что вопросы, связанные с необходимостью непосредственного сотрудничества педагогов с родителями, освещены еще в трудах П. Ф. Лесгафта. На первых оздоровительных детских площадках в Санкт-Петербурге работа с детьми строилась таким образом, что не только от педагогов, но и от родителей требовалось уважение к ребенку, глубокое изучение его физических и психологических особенностей. В результате было установлено, что совместные усилия семьи и педагогов приводят к улучшению здоровья и физического развития детей. В последние годы некоторые дошкольные учреждения стали организовывать совместные занятия физическими упражнениями родителей с детьми раннего и младшего возраста. Организация подобных занятий, безусловно, имеет свои трудности, однако результат окупает и заботы педагогического коллектива дошкольного учреждения, и время, потраченное родителями. Это выражается в следующем.

1. Занятия детей совместно с родителями значительно повышают как уровень развития физических качеств, так и скорость формирования жизненно важных двигательных навыков детей. Для овладения новыми движениями большое значение

приобретают уже имеющиеся условные связи. Поэтому чем богаче и разнообразнее двигательный режим ребенка, тем легче и правильнее он будет выполнять новые двигательные действия.

2. В связи с тесной взаимозависимостью физического и умственного развития ребенка активизация двигательной деятельности ведет к повышению уровня интеллектуального развития.

В раннем возрасте на первых порах ведущим в обучении является метод «пассивных движений», так как у детей еще отсутствуют зрительно-кинестетические связи, нужные для воспроизведения движения. Поэтому при помощи взрослого создаются определенные кинестетические раздражения в должной последовательности. Слово взрослого, сопровождающее движение, уже здесь несет свою аналитическую функцию: название движения, его характеристика выделяют для ребенка это движение из ряда других. На смену данному методу приходит подражание. В результате восприятия образца движения появляется предварительная ориентировка, по выражению И. М. Сеченова, «мерка для подражания».

Активные мыслительные действия начинаются с момента предварительной ориентировки. У детей в связи с импульсивностью движений она кратковременна, поэтому каждый родитель, ориентируясь на реакцию своего ребенка, должен определить момент переключения его внимания на другую деятельность.

Формы подражания разнообразны. Наиболее элементарные — воспроизведение предметных действий, затем имитация движений животных, птиц. В отличие от «пассивных движений», дети выполняют их самостоятельно, поэтому мыслительная деятельность активизируется: происходит сличение с образцом, в основном по ходу действия. Взрослый постоянно контролирует правильность выполнения двигательных действий.

Имитация отличается эмоциональной насыщенностью. В ней более образно, чем при обычном показе, выступают характерные стороны движения: резко высоко подскакивает «веселый, звонкий мяч»; мягко бесшумно «крадется кошка»; вперевалку «идет косолапый медведь». Все это привлекает внимание детей, способствует развитию их наблюдательности.

3. Именно на таких занятиях появляется возможность активно способствовать развитию мелкой моторики детей и тем самым стимулировать их речь. Самостоятельное выполнение детьми упражнений для пальчиков, повторение за педагогом игр-потешек затруднительно, так как дети еще не могут качественно выполнять подобные движения без длительной тренировки. Помощь родителей и их индивидуальный контроль делают этот процесс весьма эффективным.

4. Постоянное наблюдение родителей за своим ребенком и осуществление страховки позволяют предоставлять детям большую свободу двигательной деятельности. Такая свобода приводит к развитию ловкости, освоению ребенком все более сложных движений, умению быстро и четко их выполнять. Движения, особенно новые, доставляют ребенку большое удовольствие. Он в большей мере совершенствует свои движения в процессе самостоятельной игры, когда ходит, бежит, взбирается на возвышения, спускается и пр. Задача взрослого — не мешать ребенку, но при необходимости вовремя оказать помощь.

В результате предоставленной свободы и помощи со стороны взрослых ребенок совершенствуется в жизненно важных двигательных навыках. Хорошее развитие движений имеет большое значение не только для физического, но и для общего развития ребенка: он становится смелее, увереннее в своих силах, способен преодолевать страх, проявлять сообразительность и настойчивость при достижении намеченной цели.

5. Возникновение радостных эмоций на занятиях активизирует как двигательную, так и умственную деятельность детей. Произвольность психических процессов маленького ребенка невысока, а из всех мотивов, поднимающих ее уровень, положительные эмоции — самые действенные. На фоне положительных

эмоций условно-рефлекторные связи создаются значительно легче. Яркие эмоциональные переживания могут придавать этим связям большую прочность.

Особое значение имеет использование игровых образов. Они наиболее соответствуют восприятию и мышлению детей. В игровом образе концентрируются наиболее существенные стороны данного движения. Игра требует определенного напряжения, связанного с оживлением и радостью, которые положительно влияют на здоровье ребенка.

6. Только на подобных занятиях возможно осуществление полноценного индивидуального подхода к физическому и психическому развитию детей через взаимодействие родителя, знающего особенности своего ребенка, и педагога, строящего занятия на основе знаний в областях педагогики, психологии, физической культуры, медицины.

7. Совместные занятия детей и родителей существенно влияют на создание и поддержание благоприятного психологического климата в семье. Общее развитие ребенка, формирование положительных черт характера происходит преимущественно в то время, когда он участвует в жизни близких ему старших детей и взрослых, играет, наблюдает за окружающим.

На поведение ребенка очень большое влияние оказывает общий уклад семьи, взаимоотношения между ее членами. На втором, а тем более на третьем году жизни ребенок постоянно подражает поступкам и речи окружающих, точно, тонко воспроизводя интонации, услышанные слова. И если сами родители постоянно показывают ребенку, какую радость доставляют им совместные физкультурные занятия, то и в дальнейшем самостоятельно ребенок будет заниматься физическими упражнениями с удовольствием, так как у него сформируется понятие об этой деятельности как одобряемой его близкими и любимыми людьми.

8. Привлечение родителей к физкультурным занятиям на первых этапах посещения ребенком дошкольного учреждения помогает уменьшить негативные последствия адаптационного синдрома. Это связано с тем, что ряд условий, значительно влияющих на адаптацию ребенка, реализуется на подобных занятиях: это и создание положительных эмоциональных отношений, и игровая деятельность, и повышение уровня физического состояния. Кроме того, свобода выбора двигательной деятельности дает возможность ребенку проявить свои склонности и, таким образом, получить психологическое удовлетворение помимо удовлетворения естественной потребности в движении.

9. Взаимодействие педагогов и родителей ведет к единообразию требований при проведении физкультурных занятий и созданию программы индивидуального развития каждого ребенка. Такое сотрудничество улучшает их взаимопонимание и повышает степень доверия родителей к педагогическому коллективу дошкольного учреждения.

10. Совместные занятия формируют у родителей основы физической грамотности, так как дают элементарные навыки организации двигательной деятельности детей раннего возраста, знания о физиологических особенностях организма ребенка, о реакции на физическую нагрузку и методах педагогического контроля состояния организма детей.

Занятие строится таким образом, что в первой части (длительностью около 20 минут) руководитель физического воспитания предлагает в соответствующей последовательности игры и упражнения, направленные на формирование у детей жизненно важных двигательных навыков. Родители стараются заинтересовать детей этими упражнениями и помогают их вы-

полнить. Однако, если ребенок не хочет выполнять предложенные упражнения, родитель может заняться с ним тем, что его в данный момент интересует. Для этого в специальном месте приготовлен спортивный инвентарь (мячи, кегли, обручи, кубики и т. п.).

После организованных занятий родителям с детьми предоставляется свободное время (10—15 мин.) для выполнения упражнений, понравившихся ребенку. В конце занятия проводится общая подвижная игра и упражнения на формирование осанки и развитие мелкой моторики.

Примерный план занятия

Часть первая

1. Дети с родителями входят в зал и строятся в 2 концентрических круга: дети во внутреннем кругу, родители — во внешнем, позади своего ребенка.
2. Упражнение на формирование осанки (родители помогают детям правильно выполнять упражнения):
 - круговые движения назад плечами;
 - соединить лопатки, руки согнуты в локтях, кисти раскрыты вперед на уровне плеч — «крылышки».
3. Упражнения для развития мелкой моторики.
 - а) «Пальчики здороваются». Кончик большого пальца правой руки поочередно касается кончиков указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца; то же пальцами левой руки; то же пальцами обеих рук.
 - б) «Руки здороваются». Пальцы правой руки дотрагиваются до пальцев левой руки по очереди: сначала большой палец «здоровается» с большим, затем указательный с указательным и т. д.
 - в) «Прятки». Руки согнуты в локтях, кисти, сжатые в кулак, — на уровне головы. Разжать кулаки, пальцы растопырены («пальчики появились»), сжать кулаки («пальчики спрятались»).
4. Упражнение для пальцев рук, сопровождаемое речитативом. «Сидит белка на тележке». Согнуть пальцы обеих рук в кулаки. Поочередное разгибание пальцев.

Сидит белка на тележке,	<i>Круговые вращения кисти,</i>
Продает она орешки.	<i>сжатой в кулак.</i>
Лисичке-сестричке,	<i>Выпрямить большой палец.</i>
Воробью,	<i>Выпрямить указательный палец.</i>
Синичке,	<i>Выпрямить средний палец.</i>
Мишке толстопятому,	<i>Выпрямить безымянный палец.</i>
Зайнчке усатому.	<i>Выпрямить мизинец.</i>
5. Перестроение в один круг (дети стоят между родителями). Поворот направо (родитель стоит за своим ребенком).
6. Ходьба по кругу с заданиями (маленькими шагами, большими шагами, на носках, на пятках, с хлопками на каждый счет).
7. Бег по кругу (3—5 кругов).
8. Ходьба с упражнениями на восстановление дыхания (родители помогают детям поднимать руки на вдохе и опускать на выдохе).
9. Поворот налево. Построение лицом в круг, взявшись за руки.
10. Игра «Карусели» (в правую, затем левую стороны).

11. Ходьба по гимнастической скамейке:

- без задания;
- перешагивая через кубики;
- подлезая под воротики.

Родители держат ребенка за руку или идут рядом, страхуя, готовые оказать помощь.

12. Бег на скорость (6—10 м). Руководитель берет за руки двух детей и отходит с ними на линию старта. Родители встают на линию финиша, напротив своего ребенка, вытягивая руки вперед. По команде «Марш!» руководитель отпускает руки детей, и они бегут к своим родителям.

Часть вторая

Самостоятельные занятия родителей и детей при контроле и помощи руководителя физического воспитания. Варианты:

- лазанье по гимнастической стенке;
- бег за мячом с горки;
- катание с горки;
- лазанье в туннеле;
- прыжки на малом батуте;
- броски и ловля мячей разных размеров;
- «кегельбан»;
- спрыгивание с гимнастической скамейки на мат. Желательно, чтобы упражнения, выполняемые родителями с детьми, были им знакомы, изучены на предыдущих занятиях.

Часть третья

1. Игра «У медведя во бору».
2. Построение в круг.
3. Игра «Зайка серенький сидит».

Упражнение на пальчики «Пальчики прощаются». Руки согнуты в локтях, кисти раскрыты — на уровне головы. Кончик большого пальца правой руки поочередно касается кончиков указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца; одновременно с правой рукой выполняются движения пальцами левой руки. Движения сопровождаются словами: «До свидания, до свидания!»

4. Выход из зала.

Приведенный пример характеризует организацию занятий, направленных на решение, в первую очередь, задач формирования у детей основ физической культуры. В то же время на подобных занятиях основной задачей может являться достижение эмоционального сближения детей и родителей.

Определены следующие задачи совместных физкультурных занятий родителей с детьми.

1. Помочь приобрести родителям и детям целостный чувственный опыт партнерского доверительного взаимодействия друг с другом в совместной двигательной-игровой

деятельности.

2. Способствовать обогащению и углублению знаний друг о друге родителя и ребенка.

3. Расширить у родителей опыт действенного выражения своего отношения к ребенку.

4. Способствовать развитию и совершенствованию функциональных систем организма, двигательных навыков и качеств, психических процессов, рефлексии, эмпатии и качеств личности участников занятий.

В основу разработанного содержания физкультурных занятий легла система физических упражнений и игр, которые доступны для совместного выполнения взрослым и ребенком; разнообразны по своему физическому воздействию; обеспечивают тактильный контакт; направлены на развитие эмоциональной сферы, партнерских и доверительных отношений родителей и детей, а также решают не только оздоровительные, но и воспитательные, образовательные задачи.

В содержание совместных физкультурных занятий вошли собранные автором детско-родительские игры из богатого народного наследия, парные контактные физические упражнения, подвижные игры, танцевальные упражнения, которые использовались в спортивном зале дошкольного учреждения, в бассейне.

Психолого-педагогические требования к проведению совместных физкультурных занятий определены следующие:

- «ритуальность» (то есть наличие обязательных действий, как бы «обрамляющих» занятие: встреча-приветствие партнеров в начале и в конце занятия — доверительная беседа партнеров, обмен впечатлениями и добрыми пожеланиями);
- максимальная эмоциональная включенность взрослого;
- искренность и открытость в выражениях чувств и эмоций;
- активность в осуществлении эмоционально-тактильного контакта взрослого и ребенка;
- обеспечение атмосферы доверия, партнерства, сотрудничества, взаимопомощи.

Технология предполагает пошаговую систему работы команды педагогов дошкольного учреждения по ее реализации.

Система работы по реализации психолого-педагогической технологии состоит из четырех этапов.

Примерный конспект игрового физкультурного занятия детей младшей группы с родителями

Задачи:

1. Создать в спортивном зале комфортную эмоционально-психологическую атмосферу для родителей и детей.

2. Помочь родителям установить эмоциональный контакт с ребенком, расширять диапазон их невербального общения.

3. Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости, удовольствия от совместных игр.

4. Обогащать двигательный опыт детей, развивать ориентировку в пространстве, координацию движений.

5. Содействовать эмоциональному сближению родителей с ребенком. Используемое оборудование: мячи разной величины по количеству детей. Организация совместных физкультурных занятий родителей и детей дает возможность

оказывать квалифицированную помощь родителям по формированию физического и психического здоровья детей в семье. Подобные занятия способствуют повышению физической и валеологической грамотности родителей. Кроме того, совместные физкультурные занятия детей и родителей очень эффективны не только для физического, но и эмоционального развития ребенка. С появлением родителей на занятиях физической культурой повышается их результативность. Постоянный контроль руководителя физического воспитания исключает возможность того, что родитель по незнанию нанесет вред своему ребенку.

Следует отметить и еще один положительный результат таких занятий: родители, участвующие в них, как правило, становятся искренними и союзниками и активными помощниками дошкольного учреждения.

Содержание	Психолого-педагогические рекомендации	Тренинг психических процессов, качеств личности	Тренинг функциональных систем организма, двигательных
<p>1. Ритуал встречи: физрук (воспитатель) входит в спортивный зал, предлагает посмотреть, есть ли там их мама (папа), и подбежать к ней. Мама (папа) подбрасывает ребенка вверх, а затем прижимает его к себе</p>	<p>Родители находятся уже в зале. Важно, чтобы родители вошли в контакт с ребенком глазами, улыбались</p>	<p>Эмоциональная сфера: ребенок улыбается, смеется, вскрикивает. Укрепляется доверительность отношений</p>	<p>Вестибулярный аппарат</p>
<p>2. Знакомство родителей со спортивным залом. Родитель и ребенок, взявшись за руку, «гуляют» по залу. Мама (папа) обращается к ребенку с просьбой: «Покажи, что у вас здесь есть? Как называется? С чем тебе больше всего нравится здесь играть? Как? Покажи!»</p>	<p>Может негромко звучать музыка. Родитель должен проявить неподдельный интерес к тому, что ребенок показывает и рассказывает, проявить восторг, когда ребенок показывает действия с предметом</p>	<p>Речевая деятельность, мыслительная, эмоции: ребенок испытывает удовольствие</p>	<p>Ориентация в пространстве</p>
<p>3. Игра «Догоните мяч». Дети и родители, держась за руку, стоят по одну сторону зала. Педагог, стоя с ними рядом, высыпает из корзины разные по величине мячи, которые катятся в противоположный конец зала. «Догоните мяч», — предлагает педагог. Дети и родители бегут за мячом. Догнав мяч, ребенок его берет. Педагог спрашивает: «У кого большой мячик?» Родитель спрашивает у ребенка: «Мы с тобой догнали какой мячик, большой или маленький?» Затем педагог предлагает родителям приподнять вверх ребенка, у которого большой мяч, а потом — у кого маленький мячик. Родитель говорит ребенку: «Покажи всем наш мячик». Ребенок поднимает руки вверх</p>	<p>У педагога мячи среднего и большого размера. Родитель хвалит ребенка за успешность. Родитель приседает и задает вопрос, заглядывая в глаза ребенку. Педагог хвалит детей и родителей за их быстроту и ловкость.</p>	<p>Внимание, сосредоточение, быстрота реакции, эмоции</p>	<p>Ориентирование в пространстве, координация движений, быстрота</p>
<p>4. Игра «Поймай мяч». Педагог предлагает родителям и детям удобно разместиться по всему залу, встать друг против друга на расстоянии 1,5—2 м и поиграть с мячом, перебрасывая его друг другу. Взрослый во время игры неторопливо произносит слова: «Лови, бросай, упасть не давай!» Педагог всех хвалит и предлагает родителям покружить таких ловких детей. Взрослый подхватывает и обнимает ребенка со спины за талию и кружит его то в одну сторону, то в другую (ребенок держит в руках мячик)</p>	<p>Родители в процессе игры хвалят ребенка за ловкость, умелость, подбадривая, если мяч падает. При этом родитель приговаривает, какой ребенок молодец</p>	<p>Зрительное и слуховое внимание, сосредоточение. Эмоциональная сфера</p>	<p>Координация движений, укрепляются мышцы плечевого пояса, рук, развивается меткость и глазомер, вестибулярный аппарат</p>

Окончание табл.

Содержание	Психолого-педагогические рекомендации	Тренинг психических процессов, качеств личности	Тренинг функциональных систем организма, двигательных качеств
<p>5. Игра «Коза рогатая». Педагог спрашивает у детей, знают ли они такую игру, как «Коза рогатая», и хотели бы они поиграть со своей мамой (папой) в нее. Затем предлагает взрослым широко расставить ноги, сделав «воротца», а детям — встать на четвереньки и проползать в «воротца», огибая то одну ногу, то другую. Во время ползания ребенка родитель щекочет, поглаживает его, приговаривая: «Забодаю, забодаю...» Затем взрослый подхватывает ребенка за подмышки (когда он окажется в «воротцах»), подбрасывает его вверх, прижимает к себе</p>	<p>Педагогу целесообразно показать на одной из пар, какое исходное положение должен занять взрослый и как двигается ребенок. Важно, чтобы родители поддерживали эмоциональное реагирование ребенка</p>	<p>Являясь с детства одной из любимых игр детей, она особенно затрагивает эмоциональную сферу (ребенок с удовольствием смеется, визжит, вскрикивает). Активизируется тактильная чувствительность</p>	<p>Крупные группы мышц, координация движений, ориентировка в пространстве</p>

<p>6. Игра «Птички и гнездышки». Педагог обращает внимание на то, как дети прекрасно себя чувствуют на руках мамы (папы), и предлагает поиграть в игру, где родители превратятся в гнездышки, а они в птичек. Взрослые садятся в одном конце зала, а в другом конце дети-птички легко летают, взмахивая руками (бегают врассыпную). На сигнал педагога «Птички, в гнездышки!» дети бегут к своим родителям (гнездышкам) и садятся к ним. Мама (папа) обнимают ребенка. Игра повторяется 3—4 раза, и каждый раз, когда дети бегают (летают), родители-«гнездышки» меняются местами и ребенку необходимо отыскать свое гнездышко</p>	<p>В процессе игры может негромко звучать музыка или звуки леса. Педагог вместе с детьми изображает птичку. Когда дети ищут и бегут в «гнездышко», важно, чтобы родители улыбались, установили с ребенком зрительный контакт, протянули к нему руки, а потом, обняв, похвалили за то, что он нашел свое гнездышко и не потерялся</p>	<p>Слуховое и зрительное внимание, воображение, эмоции (чувство радости, удовлетворения, защищенности, единения)</p>	
<p>7. В заключение — доверительная беседа ребенка с родителем.</p>			