

Консультация для родителей "Здоровьесберегающая гимнастика «Мы с мамой»"

Исполнитель: Батманова Ольга
Владимировна,
воспитатель МБДОУ «Детский сад
компенсирующего вида № 35 «Лесная
сказка»

г. Междуреченск 2026

Здоровьесберегающая гимнастика «Мы с мамой».

Цель: Дать родителям знания и навыки для благоприятных условий разностороннего развития ребёнка с ОВЗ.

Задачи: Охранять и укреплять здоровье детей. Совершенствовать их физическое развитие. Повышать сопротивляемость защитных свойств организма. Улучшать физическую и умственную работоспособность.

Ход:

С рождения и до 5ти летнего возраста ваш ребёнок развивается с невероятной скоростью. На ваших глазах он превращается из слабого и беззащитного существа, который нуждается в вашей заботе, в сильную, самостоятельную личность. Это время, когда ребёнок много и активно двигается, и ваша задача как родителей не сдерживать эту активность. Именно в этом возрасте развиваются все группы мышц, закладывается осанка человека, формируется свод стопы. На весь вестибулярный аппарат колоссальная нагрузка. Поэтому желательно, чтобы в ваш режим дня входила гимнастика.

Я хочу предложить вам совместную гимнастику мамы и ребёнка. Психологи советуют, как можно чаще обнимать ребёнка. Совместная гимнастика мамы и ребёнка – это не только физическое здоровье ребёнка, но и психологическое - ещё один повод обняться, пообщаться. Отлично по этому поводу выразилась Любовь Терехова:

«...Семнадцать раз обнять,

поцеловать раз десять...

Лишь так счастливей стать

Сумеют наши дети»

Объятия помогают ребёнку чувствовать себя защищённым от внешнего мира, справиться с паникой, способствуют обретению уверенности у детей.

Благодаря объятиям в организме вырабатывается замечательный гормон — окситоцин, который помогает ребёнку добиваться успехов в учебе и гармонично развиваться.

С помощью объятий мы стимулируем определенные участки мозга, отвечающие за эмоции и влияющий на принятие человеком решений.

Объятия способствуют укреплению иммунитета ребёнка. Через объятия мама наполняет своего дитя любовью. Если любви достаточно, то ребёнок развивается гармонично. Если же она в недостатке, то у ребёнка могут начаться проблемы от обычной простуды до заикания.

Объятия также влияют на развитие интеллекта у ребёнка. Окруженный маминой лаской, ребёнок с интересом смотрит на окружающий его мир. Он полон жажды познать его.

Объятия сближают детей и родителей, способствуют установлению между ними близких доверительных отношений, дружбы и взаимопонимания.

Эта гимнастика не трудоёмкая тренировка, а простые упражнения, которые не вызывают усталости у матери, а ребёнку дают одни позитивные эмоции.

Детям нельзя навязывать выполнение гимнастики. Поэтому постарайтесь превратить гимнастику в увлекательную игру. Хорошо выполнять упражнения под музыку. Желательно предварительно проветрить комнату.

1. И.п. мама сидит, ноги вытянуты. Ребёнок сидит спиной и между ног мамы. Мама берёт ребёнка за руки и делает упражнения: руки в стороны – к животу, руки вверх – вниз, руки в скрест – в стороны

2. И. п. то же. Мама берёт ноги ребёнка. Ноги в стороны – подошвами вместе похлопать (2хлопка), в стороны – одна нога прямо, другая к поясу
3. И.п: мама стоя, ребёнка держит за ноги на весу, спиной к маме. Покачивание вперёд – назад
4. И.п: мама берёт ребёнка за одну ногу, за одну руку. Покачивание ребёнка из стороны в сторону
5. И.п: ребёнок сидит на мяче, стопы ног вместе, мама за спиной придерживает ребёнка. Ребёнок прыгает на мяче.
6. И.п: ребёнок лежит на мяче спиной, мама придерживает ребёнка в районе груди и спины. Прокатывание мяча вперёд – назад (ребёнок может отталкиваться ногами от пола)
7. И.п.: ребёнок лежит на мяче, на животе, мама держит ребёнка за ноги. Прокатывание ребёнка по мячу вперёд – назад (ребёнок может отталкиваться руками от пола)
8. «Самолёт» и.п: мама лежит на животе, ноги согнуты в коленях, ребёнок лежит на голени ног мамы животом, мама может придерживать ребёнка за руки или за спину ребёнка. Мама выпрямляет и сгибает ноги.
9. И. п. мама становится на колени и упирается в пол руками («лошадка»). Ребёнок пролезает у неё под животом, взбирается на спину и снова пролезает под животом.

Пальцы связаны с развитием умственного и речевого развития – поэтому пальчиковая гимнастика тоже необходима

1. Гладим руку ребёнка с тыльной стороны, каждый пальчик, между пальчиками
2. Нажимаем в середину ладошки и круговые движения по ладошке

3. Растираем пальчики со стороны ладошки с акцентом на подушечки пальчиков
4. Загибаем пальчики и в конце замок





Список литературы

1. Казина, О. Б. Весёлая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы / О. Б. Казина. — Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2005. — 140 с.
2. Железнова, Е. Р. Развивающая гимнастика с предметами и подвижные игры для старших дошкольников (5–7 лет) / Е. Р. Железнова. — М.: Детство-Пресс, 2017. — 112 с.
3. Пензулаева, Л. И. Растём здоровыми и крепкими. 5–6 лет / Л. И. Пензулаева. — М.: Дрофа, 2007. — 112 с.
4. Харченко, Т. Е. Утренняя гимнастика в детском саду для детей 5–7 лет / Т. Е. Харченко. — М.: Мозаика-Синтез, 2016. — 112 с.