*Игнатова Т.Н.*

*инструктор по физической культуре*

*Муниципальное автономное дошкольное*

*образовательное учреждение «Детский сад №390» г. Перми*

[*t.ignato2014@yandex.ru*](mailto:t.ignato2014@yandex.ru)

«Дополнительная образовательная программа социально-коммуникативной и оздоровительной направленности для группы кратковременного пребывания «Вместе с мамой»

Парная гимнастика с элементами массажа»

(для детей от 1 до 2 лет)

Аннотация

В статье раскрывается сотрудничества с семьями воспитанников в рамках физического воспитания и развития детей младенческого возраста, формировании здорового образа жизни и представлено описание авторской программы дополнительного образования для детей от 1 до 2 лет. Данная программа направлена на формирование и развитие двигательных умений и навыков, зрительного и слухового внимания, развития речи коммуникативных качеств, укрепление здоровья детей. Парная гимнастика помогает преодолеть коммуникативные барьеры между родителями и детьми. Общение без напряжения и назидания, совместная игровая деятельность – еще один повод для использования этой гимнастики. Мамы являются помощниками инструктора и тренерами для своих детей. Это способствует повышению активности детей и обеспечивает высокую эффективность занятий.

Ключевые слова: совместная деятельность ребенка и взрослого, эмоционально-тактильный контакт, парная гимнастика, здоровый образ жизни, фитбол, игровой массаж с массажными мячами.

Самое больше внимание учёный Глен Доман уделял физическому развитию детей. Он считал, что оно имеет прямую взаимосвязь с интеллектуальным потенциалом малышей. Именно по этой причине он был уверен, что необходимо физически развивать ребенка с самого его появления на свет.

Ребенок от природы нуждается в том, чтобы много плавать, ходить, ползать, хватать. С самого рождения младенцу нужно дать свободу перемещений и делать все, чтобы он физически развивался. Если мама с папой с раннего детства помогают крошке быть активным, то их сын или дочь будет умственно развиваться гораздо интенсивнее, по сравнению со сверстниками. Поэтому следует постоянно бегать и прыгать с малышом, с раннего детства знакомить его со спортом и физкультурой.

**Цель.** Организация сотрудничества с семьями воспитанников для практического использования современных педагогических подходов в физическом воспитании и развитии детей младенческого возраста, формировании здорового образа жизни.

**Задачи.**

1. Способствовать оказанию реальной помощи родителям в повышении их общепедагогической и валеологической компетентности.

2. Познакомить родителей с разными видами физических упражнений с использованием фитбола и игрового массажа с массажными мячами, которые доступны взрослым и детям в условиях семьи.

3. Помочь родителям освоить способы наблюдения за действиями ребёнка.

4. Способствовать развитию двигательной активности, содействовать развитию основных движений детей раннего возраста с учётом индивидуальных особенностей состояния здоровья.

5. Приобщать родителей и детей к занятиям физической культурой и к поддержанию здорового образа жизни, предупреждению утомления детей.

6. Использовать фитбол, массажные мячи и нестандартное оборудование по профилактике плоскостопия для оздоровления и развития детей.

Дополнительная образовательная программа «Парная гимнастика с элементами массажа «PROвеселую гимнастику» разработана на основе методики Елены Янушко. Программа включает конспекты занятий по физической культуре для детей раннего возраста от 1 года до 2 лет. Парная гимнастика с элементами массажа включает комплексы упражнений, которые выполняются в паре - взрослый и ребёнок, с использованием разнообразного спортивного оборудования: фитбола, массажных мячей, нестандартного оборудования для профилактики плоскостопия.

Главной задачей является помочь родителям и детям установить эмоционально-тактильный контакт, ощутить радость от совместной деятельности и воспитание здорового ребенка. Особенность этих занятий в том, что взрослый и ребенок вместе включаются в совместную игровую деятельность, в тесном соприкосновении выполняют физические упражнения, играют.

Совместные занятия родителей с детьми под руководством опытного педагога позволяют получить родителям определённый объём знаний, который поможет родителям ориентироваться в мире физических упражнений, адекватно оценивать уровень физического и психического развития ребёнка. Так же в содержание занятий включены практические навыки на овладение методами оценки уровня физического развития детей.

Практические занятия в спортзале построены таким образом, что помогают родителям проявить себя в новом качестве организатора совместной игровой деятельности. Ребёнок получает дополнительное время общения с родителями в обстановке, которая способствует раскрепощению чувственной сферы, что очень важно в младенческом возрасте.

На своих занятиях мы используем фитболы и массажные мячи.

Фитбол можно использовать уже на [втором месяце жизни ребенка](http://kotulskaya.ru/rannee-razvitie-rebenka/razvitie-rebenka-vtoroj-mesyac-zhizni/). Все гениальное просто. Fit - оздоровление, ball – мяч - сравнивают с изобретением простого колеса. Еще несколько лет назад об этом чуде никто и не слышал. Вернее, фитбол применяли профессиональные тренеры, но о массовом использовании не могло быть и речи.  Фитбол – это большой мяч. Они бывают разных диаметров, и есть специальные детские с рожками, на наших занятиях мы используем мячи с оптимальным диаметром 60 – 75 см для всей семьи, который походит и для ребенка и мамы.

Чем полезен фитбол для детей младенческого возраста?

1.     Самое главное, что занятия на фитболе развивают вестибулярный аппарат, что очень важно в первые годы жизни ребенка.

2.     На мяче ребенок расслабляется. Расслабляются мышцы животика, благодаря чему колики возникают реже, улучшается пищеварение и дыхание.

3.     Лежа на фитболе, ребенок непроизвольно двигает ручками и ножками, таким образом он тренируется. Удовлетворяются зрительные, вестибулярные и кинестетические импульсы.

4.     Гимнастика на фитболе укрепит мышцы спины, сделают позвоночник здоровым, гибким и сильным. А здоровый позвоночник – залог свободного распределения нервных импульсов по организму и нормального функционирования нервной системы. Занятия на мяче укрепляют и развивают все группы мышц, улучшают общий тонус.

5.     Фитбол станет любимым тренажером ребенка! Дети любят прыгать, качаться и играть с мячом. А здоровый счастливый малыш – это мечта каждого родителя.

Еще один удивительный мяч, который используется в парной гимнастике – это массажный мячик. Польза массажного мяча неоценима для развития детей раннего возраста. Массажный мячик предназначен для микромассажа и рефлексотерапии кистей рук и ступней ног. В ходе пальчиковых игр малыши, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатываются ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности. Регулярные занятия с массажными мячами оказывают благотворное влияние на организм в целом, улучшают питание тканей, способствуют восстановлению мышечных функций, уменьшают болезненные ощущения, повышают упругость кожи. Благодаря пальчиковым играм развиваются творческие способности, скорость реакции, дети лучше усваивают такие понятия, как «выше», «ниже», «лево», «право», разучивают счет, да и просто улучшается настроение.

Занятия проводятся по методике Елены Янушко, которая предполагает взаимосвязь между движением и развитием речи.Работа с детьми раннего возраста требует особого подхода. Занятия с маленькими детьми отличаются от занятий с дошкольниками не только объемом и содержанием материала, но и специфическими приемами проведения занятий. Чтобы построить работу наилучшим образом, педагог также должен хорошо представлять себе психологическую характеристику раннего возраста: особенности развития восприятия, внимания и памяти, речи, мышления, деятельности и т.д. Ребенок познает мир с помощью взрослого человека путем подражания. Взрослый знакомит малыша с новыми играми: катать и ловить мячик, бросать его в корзинку и т.д. Наблюдая за взрослым и повторяя его движения, действия, слова, ребенок усваивает новые навыки, учится говорить, становится более самостоятельным. Поэтому занятия с малышами основаны на подражании взрослому, его движениям, действиям и словам, а не на объяснении, беседе, внушении.

В совместной деятельности ребенка и взрослого предполагается совмещать элементы игры и обучения. Дети раннего возраста активны, подвижны и любознательны. Детская непосредственность лежит в основе познания окружающего мира и общения с людьми. У малышей еще не сформированы понятия: что такое хорошо, а что такое плохо, как можно себя вести, а как нельзя и др. Обучение малышей возможно только в том случае, когда затронуты положительные эмоции ребенка. Такого эмоционального подъема можно достичь только в игре. Поэтому элементы обучения вводятся в специально организованные игры. Занятия организованы на основе игровых сюжетов.

Наличие эмоционального контакта между педагогом и ребенком обязательное условие при организации занятий. В случае, когда ребенок от 1 года до 2 лет использует в активной речи лишь несколько аморфных слов, вопрос установления контакта может стать проблематичным: часто только очень близкие люди могут разобрать произношение этих слов, понять их смысл. Добиться доверия ребенка в этом случае педагогу помогают игры для самых маленьких — эмоциональные игры. С точки зрения детской психологии первой формой общения становится для малыша именно эмоциональное общение со взрослым человеком. Обычно маленькие неговорящие дети живо откликаются на эмоциональные игры, в которых инициативу берет в свои руки взрослый. Это можно объяснить тем, что такие игры часто знакомы детям, просты в исполнении и любимы детьми. Кроме этого, в эмоциональной игре от ребенка не требуется проявления активности, тем более не ставится задача что-то говорить, повторять за взрослым. Такую ненавязчивую двигательную форму взаимодействия ребенок воспринимает с благодарностью и с радостью откликается на предложение поиграть. («Качели», «По ровненькой дорожке»).

**Структура занятий.**

В содержание занятий гармонично включены элементы познавательного развития через использование потешек, стихов, хороводных игр со стихами, музыкального развития через использование музыкального сопровождения, музыкальных игр.

Совместные игры и гимнастика в парах уникальна, так как близкий контакт взрослого и ребенка дает детям положительные эмоции, чувство защищенности.

После выполнения упражнений педагог консультирует родителя. Консультации состоят из рекомендаций по физическому и социальному развитию ребенка и проводятся после занятия, когда дети занимаются самостоятельной деятельностью под присмотром воспитателя.

**Кратность занятий**

Занятия проводятся 4 раза в месяц.

Длительность занятия 10-15 минут. Комплекс усложняется, вносятся изменения каждую неделю, для родителей предполагаются небольшие домашние задания.

**Литература:**

1. Козак О.Н. Игры и занятия с детьми от рождения до трёх лет. – СПб: Союз, 1998.

2. Янушко Е.А. «Помогите-малышу-заговорить»