

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа «Горки-Х»
(дошкольное отделение детский сад № 46)

Мастер – класс для родителей

Тема: «Формирование правильной осанки – залог здоровья»

Составил и провел:
Фокин Роман Валерьевич
инструктор по физической культуре

п.Назарьево
2023

Цель:

- познакомить родителей с физическими упражнениями, способствующими формированию правильной осанки у ребенка;
- обогатить двигательно-игровой опыт детей и родителей.

Задачи:

- воспитывать у детей потребность в движении через личный пример родителей;
- формировать положительное отношение к выполнению упражнений совместно со взрослыми;
- способствовать формированию мышечного корсета у детей;
- способствовать гармонизации взаимоотношений между детьми и родителями.

Ход мастер-класса

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Организовать родителей к началу мастер-класса.	Вводная часть 1. Вход в зал, построение в шеренгу.	4-5 мин 30 сек.	Обратить внимание на равнение по носочкам соседа справа и на сохранение правильной осанки: плечи расправлены, живот подтянут, голова расположена прямо и вниз не опущена.
Подготовить опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательные системы к предстоящей нагрузке <i>Укреплять мышцы свода стоп</i> <i>Развивать чувство равновесия.</i> <i>Снизить осевую нагрузку на позвоночник.</i> <i>Развивать динамическое равновесие.</i> <i>Восстановить дыхание, снизить нагрузку.</i> <i>Организовать взрослых для выполнения разминки.</i>	2. Поворот направо прыжком, ходьба в колонне парами: взрослый и ребенок	10 сек.	Интервал 2 шага, следить за осанкой.
	3. Ходьба на носках, выполняя движения руками: 1. руки на пояс 2. руки к плечам 3.-1. 2.-4.	15 сек.	Ноги прямые, подниматься выше на носки, движения выполнять точно под счет.
	4. Ходьба, стопы "птичкой", руки на пояс.	10 сек.	Следить за осанкой, стараться вниз не смотреть. Если сложно развернуть обе стопы, то разворачивать стопы поочередно.
	5. Ходьба «веревочкой» вперед, руки на пояс.	15 сек.	Не смотреть вниз, следить за осанкой.
	6. Ходьба на четвереньках. «Дрессированные собачки»	20 сек.	Взрослый делает шаг вперед, ребенок проползает под ногой взрослого в образовавшиеся «воротики», взрослый делает шаг другой ногой, ребенок проползает с другой стороны.

	7. Ходьба на высоких четвереньках: «медвежата» «змейкой», обходя родителей.	20 сек.	Взрослые стоят по кругу на расстоянии 1-2 метра. Дети двигаются «змейкой». Не опускать голову, смотреть вперед, по хлопку "медвежата крутят хвостиком".
	9. Бег "змейкой" между родителями. 10. Бег по кругу без задания.	2 круга 2 круга	Не задевая, оббегать каждого взрослого. <i>Во время бега следить за осанкой, постановка стопы с носка.</i> Соблюдать интервал.
	<i>Дыхательные упражнения</i> 11. Ходьба, руки к плечам 1-2. Локти вверх, активный вдох носом 3-4-5-6 Локти вниз, длинный выдох, губы трубочкой.	2 раза	Темп ходьбы медленный.
	13. Ходьба «змейкой», руки на пояс.	½ круга	Темп ходьбы медленный. <i>следить за сохранением правильной осанки</i>
	Основная часть. Взрослые занимают свободный стул и берут в руки гимнастическую палку.	16-18 мин 15 сек.	
	Комплекс ОРУ.		
Формирование правильной осанки и укрепления (устранение асимметрий).	1. Сидя на стуле, спина прямая, палка широким хватом на коленях. Поднять палку вверх прямыми руками выше уровня головы, прогибаясь в пояснице, медленный вдох носом, опустить палку вниз на колени прямыми руками, максимально поднимая плечи.	4-6 раз	Туловище в наклоне так, чтобы плечи «уходили» за линию кистей, медленный выдох ртом
	2. Сидя на стуле, палка широким хватом вверху строго над головой. Перевести палку горизонтально вправо, левая рука спереди, правая сзади, локти прямые, медленный вдох носом, вернуть в исходное положение, медленный выдох ртом.	4-6 раз в каждую сторону	Ноги строго держать на уровне плеч.

<p>3. Сидя на стуле, палка широким хватом в прямых руках перед грудью. Перевести палку вправо в горизонтальное положение, с поворотом на 180 градусов, левая рука сверху, правая снизу, палка параллельна полу, медленный вдох носом, вернуть в исходное положение, медленный выдох ртом.</p>	<p>4-6 раз в каждую сторону</p>	<p>Держать спину прямо, ноги сильно не разводить.</p>
<p>4. Сидя на стуле, палка широким хватом сверху, строго над головой, руки прямые. Перевести палку в вертикальное положение вправо, левая рука сверху над головой, согнутая в локте, правая прямая у тазобедренного сустава, медленный вдох носом, вернуть в исходное положение, медленный выдох ртом.</p>	<p>4-6 раз в каждую сторону</p>	<p>Рука согнутая в локте в 90 градусов.</p>
<p>5. Сидя на стуле, палка на плечах, широким хватом. Максимально повернуть туловище в сторону, задержавшись в крайней точке, медленный вдох носом, резко вернуться в исходное положение, быстрый выдох ртом.</p>	<p>4-6 раз в каждую сторону.</p>	<p>Выполнение движения медленно, без резких движений.</p>
<p>6. Сидя на стуле, палка на плечах, широким хватом. Наклонить туловище в сторону, стараясь максимально приблизиться тазобедренному суставу, медленный вдох носом, вернуться в исходное положение, медленный выдох ртом.</p>	<p>4-6 раз в каждую сторону</p>	<p>Глубокий наклон в сторону, не отрывая тела от стула</p>
<p>7. Сидя на стуле, палка на плечах, широким хватом. Наклонить туловище вперед под 45 градусов, прогибая поясницу и не наклоняя головы, медленный вдох носом. Вернуться в исходное положение, облокотившись на стул, медленный выдох ртом</p>	<p>4-6 раз</p>	<p>Глубокий наклон вперед</p>

	<p>8. Сидя на стуле, ноги широко расставлены, палка на плечах широким хватом. Наклонить туловище вперед-в сторону, касаясь локтем одноименного колена, медленный вдох носом, вернуться в исходное положение, медленный выдох ртом. То же в другую сторону. 4-6 раз в каждую сторону.</p>	4-6 раз	Медленное выполнение упражнения , глубокий наклон туловища.
	<p>9. Сидя на стуле, палка на плечах широким хватом. Поднять палку вверх с одновременным подъемом головы, медленный вдох носом, палку на грудь, голову наклонить, как можно ниже, медленный выдох ртом. Поднять палку вверх с одновременным подъемом головы, медленный вдох носом, вернуться в исходное положение, низко опустив голову, медленный выдох ртом. 4-6 раз.</p>	4-6 раз	Голова смотрит вверх, руки прямые
	<p>10. Сидя на стуле, палка на плечах широким хватом в прямых руках перед грудью. Поворот туловища вправо с заведением палки за спинку стула, палка параллельно полу, медленный вдох носом, вернуться в исходное положение, медленный выдох ртом. То же в другую сторону. 4-6 раз в каждую сторону.</p>	4-6 раз	Руки прямые, ноги не уходят за линию плеч
Подвести итоги мастер – класса.	Заключительная часть	4-5 мин.	



