

Игровой физкультурный тренинг для всей семьи.

Воскресенье — единственный день в неделе, когда вся семья в сборе, никто не спешит на работу. И хорошо, если проводить этот день вместе. Воскресенье — день семейный. Дети привыкают к веселым воскресным подъёмам, утренним зарядкам и играми на целый день с любимыми родителями.

Конечно, в семье не у всех одинаковые интересы и склонности, да это совсем и не обязательно. Один увлекается игрой на гитаре, другой предпочитает рыбалку, третий отдаёт все свободное время коллекционированию чего-то. Но любовь к физической культуре, спорту и уважительное, разумное отношение к воскресному отдыху становятся тем цементом, который скрепляет эти разные увлечения, укрепляет семью. Очень многое здесь зависит от женщины — жены или мамы. Если она молода душой, бодра, подтянута, энергична, в семье неизменно будет царить атмосфера радости, оптимизма, которая помогает отдыхать, набираться сил. Такой мамой гордятся дети и отношения между родителями и детьми складываются особые — дружеские, доверительные, по-настоящему близкие.

Матери и отцы должны заниматься физкультурой не только в интересах собственного здоровья, но и ради здоровья детей. Какое это счастье, когда они растут крепкими, закалёнными!

Родители, прежде всего, должны показать в этом личный пример.

Можно неделями убеждать ребенка в пользе утренней гимнастики, но, если родители, заслышав утром, бодрые звуки спортивного марша, спешат выключить телевизор или, что не лучше, руководят гимнастикой «теоретически», не вылезая из теплой постели, никакого толка не будет.

Иное дело, если утром мама и папа бодро сами встанут на зарядку.

С помощью физкультуры не только родители воспитывают детей, но и дети — родителей.

Предлагаю весёлый тренинг после сна

Кто спит в постели сладко?

Давно пора вставать.

Спеши же на зарядку

Тебя не будем ждать!

Носом глубоко дыши,

Спинку ровненько держи!

Вот проснулся глазик, а за ним другой

Будем просыпаться всей семьёй.

А эти слова говорит мама:

(и все вместе выполняют упражнения)

Например, эти слова
говорит папа



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)
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.



Тик-так, тик-так-
Ходят часики вот так! (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 приседать –
1, 2, 3, 4, 5. (Приседать, вытягивая руки вперед)



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)

В эту игру можно играть между завтраком и обедом.






Игра «Горячий мяч»



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.




В эти игры можно играть, когда вы приглашаете гостей.
(Бабушек, дедушек, друзей)




Игра: «Локотки».

Цель: создать благоприятный климат и доверительную обстановку, развивать у участников тренинга навык взаимодействия.



Участникам предлагается встать в шеренгу и рассчитаться на первый, второй, третий. Задача участников: поздороваться с каждым из группы, но не просто так, а особенным способом: нужно прикоснуться друг к другу локтями, посмотреть в глаза и сказать что-нибудь приятное. При этом участники под номером один кладут руки за голову, под номером два - на талию, под номером три - на колени.



При обсуждении упражнения выясняется, как было легче общаться. Участники должны прийти к выводу, что наиболее приятно, легко и эффективно общаться «на равных».

Игра: «Продолжить фразу...»



Участники по кругу продолжают фразу, заданную ведущим:

«Я не люблю, когда...»

«Я люблю, когда...»

«Мне радостно, когда...»



«Мне грустно, когда...»


«Я сержусь, когда...»

“Я горжусь собой, когда...”




Игра «Снежки»

Две команды: родители и дети. **Материалы:** старые газеты или что-то подобное; клейкая лента (верёвка, ленточка, шнур) которой можно будет обозначить линию, разделяющую две команды.



Скотчем (шнуром) обозначаем линию, разделяющую две команды.

Возьмите комочки. Теперь разделитесь, пожалуйста, на две команды (команда – родители и команда – дети), и пусть каждая выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно 3 – 4 метра. По команде (хлопок, свисток...) все начинают бросать мячи на сторону противника.



Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить комочки, оказавшиеся на их стороне, на сторону противника. Услышав команду «Стоп!», вам надо будет прекратить бросаться комочками. Выигрывает та команда, на чьей стороне оказалось меньше комочков. И не перебегайте, пожалуйста, за разделительную линию.

