

Образовательный маршрут для совместной деятельности родителей с детьми в сети интернет «Гимнастика»

Подготовила: инструктор по физической культуре
Рываева Наталья Александровна

Уважаемые родители! Предлагаю вашему вниманию образовательный маршрут, который позволит Вам в домашних условиях расширить и закрепить знания ваших детей о значении движений, о важности здорового образа жизни, а также расширить их представления о таком виде спорта как гимнастика.

Шаг1. Здоровье, как ценность.

Здоровье – ценность не только для каждого человека, но и для общества в целом.



Современное дошкольное образование требует от детей значительных физических и психических усилий.

Статистика последних лет безжалостна – в течение 10-15 лет сохраняется тенденция ухудшения здоровья детей. Отклонения в состоянии здоровья отмечаются более чем у 70% детей в

возрасте от 4 до 17 лет. В связи с этим проблему следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Хочется поделиться с вами ссылкой на ряд интересных статей о здоровьесбережении деток:
https://mbdou15zima.ru/images/19-20/onlain-ds/den-zd/konsultaciya_zdorovesberegayushchie_tehnologii.pdf

Когда человек – маленький или большой – принимает решение следить за своим здоровьем или здоровьем своего ребёнка – для начала необходимо принять аспекты здорового образа жизни:

- *гигиена;
- * питание;
- * движение;
- * закаливание;
- *режим дня;
- *отказ от вредных привычек

Взрослому человеку не нужно объяснять важность этих аспектов, а обратить внимание детей на некоторые из них нам помогут смешарики!

<http://www.youtube.com/watch?v=k9l7lMby5gI>

Шаг 2. Гимнастика

В



системе

физического

воспитания гимнастике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья. Гимнастика – одно из наиболее массовых и доступных средств физического воспитания человека. Её значение обусловлено эффективностью воздействия на организм занимающихся, доступностью и разнообразием средств. Овладение методикой обучения гимнастическим упражнениям, а также общеразвивающими и прикладными упражнениями, отдельными спортивными навыками, вооружает детей очень важными знаниями, умениями и навыками.

Освоить гимнастические упражнения можно в домашних условиях. Прекрасно, если заниматься будет вся семья – это не только укрепит ваше здоровье, но и сплотит вас таким интересным общим делом!

https://youtu.be/7ELMG_9fVeY

Если дома не находится времени или желания заниматься гимнастикой – то в большом городе не составит труда найти специальные секции для

дошкольников, которые подарят вашему ребёнку интересные занятия в группе сверстников под руководством опытного тренера, а вам – час тишины и отдыха после трудового дня!

http://www.youtube.com/watch?v=dJJB7_8luPk

Шаг 3. Спортивная гимнастика



Спортивная гимнастика — вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках. В современной программе гимнастического многоборья: *для женщин* — на брусках разной высоты, бревне, в опорных прыжках, вольных упражнениях; *для мужчин* — в вольных упражнениях, опорных прыжках, на коне, кольцах, брусьях и перекладине. Выполнение упражнений оценивается по 10-балльной системе.

Получить представление о спортивной гимнастике вашему ребёнку поможет видео https://youtu.be/tag4v_-hAyY

Для тех, кто особенно заинтересовался гимнастикой и перед встречей с ней желает поподробнее ознакомиться с теорией, очень рекомендую посетить страницу <https://www.sports.ru/gymnastics/blogs/3072000.html?ysclid=lik2q8lwhe772076998>

Шаг 4. Художественная гимнастика



Художественная гимнастика - вид спорта, соревнования женщин в выполнении под музыку комбинаций из различных пластичных и динамичных гимнастических и танцевальных упражнений как с предметом (лентой, мячом, обручем, скакалкой, булавами) , так и без него. Современная программа международных соревнований включает многоборье (одно обязательное и три произвольных упражнения с предметами) и групповое произвольное упражнение с предметом. Победители определяются в многоборье, в отдельных и групповом упражнениях. Выступления спортсменок оцениваются по 10-балльной системе.

Художественная гимнастика учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность.

Важное место в художественной гимнастике занимают такие виды искусства, как танец и музыка. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой. Элементы танца расширяют общий кругозор занимающихся, знакомят с народным творчеством; развивают у них любовь к искусству своего народа, народов мира. Они способствуют развитию координации движений, танцевальности, ритмичности, раскрепощенности, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств.

Если вы заинтересовались этим видом спорта и подумываете определить в секцию по художественной гимнастике свою доченьку – рекомендую ознакомиться со статьёй, которая раскрывает положительные и отрицательные стороны этого вида спорта, рассказывает об особенностях художественной гимнастики для детей

<https://ya.ru/video/preview/10228668661626107349>

А получить представление о художественной гимнастике ребёнку поможет видеоролик <https://youtu.be/k59tqDxcRKA>

Шаг 5. Выбираем секцию художественной гимнастики в Самаре

https://samara.zoon.ru/trainings/type/shkola_hudozh_estvennoj_gimnastiki/

Ссылка поможет вам выбрать удобную по расположению секцию по гимнастике, а также расскажет вам о местах, где можно познакомиться с любым видом спорта в Самаре.

Движение это жизнь! Будьте здоровы!