

Сценарий проведения комплекса упражнений «Ребёнок +родитель, выполняем вместе»

Цель: Приобщение детей и родителей к занятиям физической культурой посредством совместной деятельности.

Задачи:

1. Образовательные:

— обогатить родителей знаниями, практическими умениями в выполнении физических упражнений дома;

— познакомить родителей с нестандартным оборудованием для двигательной активности детей;

— закрепить с детьми основные виды движений: бег, различные виды ходьбы; равновесие, метание;

2. Развивающие:

— развивать физические качества: ловкость, гибкость, равновесие, координацию движений

3. Воспитательные:

— воспитывать у детей осознанное отношение к собственному здоровью, желание заниматься физкультурой и спортом;

— доставить детям удовольствие от совместной с родителями двигательной деятельности;

— установить доверительный контакт между семьей и детским садом

Оборудование: мячи, мешочки с песком.

Место проведения: музыкальный зал.

Ход проведения:

Воспитатель по ФИЗО: Здравствуйте уважаемые родители! Я очень рада вас сегодня приветствовать в нашем детском саду. Все родители хотят, чтобы их дети росли здоровыми, сильными и крепкими. Однако они часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены в первую очередь двигательной активностью ребенка. Возможность включать в распорядок дня совместные занятия существует почти всегда. Необходимо уделить ребенку ежедневно хотя бы несколько минут. Прежде всего, следует соблюдать принцип систематичности, чтобы ребенок постепенно привыкал к занятиям, чтобы они стали для него ежедневной потребностью. Будет лучше, если вы будете заниматься вместе с детьми. Продолжительность занятий родителей с ребенком различна, она зависит от возраста ребенка, от наличия свободного времени.

Упражнения перед ужином – наиболее частая форма совместных занятий, так как родители, как правило, дома и хотя бы один из них может заниматься с ребенком. Продолжительность занятий с детьми 2-х – 3-х лет – 10-15 минут; 4-х лет 20 минут; 5 – 6 лет 25-30 минут. С 7-ми лет до 45 минут.

После ужина заниматься с детьми физкультурой не рекомендуется: интенсивная двигательная деятельность после еды вредна *(Это касается*

любого времени суток). Кроме того, после физических упражнений дети трудно засыпают.

Обязательно нужно использовать любую возможность подвигаться вместе с ребенком на свежем воздухе.

Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания. Ни в коем случае не следует принуждать ребенка к выполнению того или иного движения. Прекрасно, если вы ободрите ребенка похвалой, удивитесь тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, сколько он уже умеет.

Я хочу вам сегодня показать комплекс упражнений «*Занимаемся вместе с мамой*», который вы можете вместе с ребенком выполнять дома. Все эти упражнения простые, доступные для вас и ваших детей.

Вводная часть.

Воспитатель по ФИЗО: *(обращается к детям)*

Ребята посмотрите внимательно, кто там стоит? Узнали?

А теперь подходите и за руки возьмите каждый свою маму.

Дружно за руки возьмитесь

Друг за другом становитесь *(мама берет ребенка за руку)*

Ходьба друг за другом

Зашагали ножки прямо по дорожке.

На носочки перейди, спину прямо ты держи

И на пяточках пойдём, ни за что не упадём

А теперь мы побежали только пятки засверкали.

Основная часть.

Упражнения выполняются на ковре вместе с мамами.

1. Упражнение «Наклоны головы вправо – влево, вверх - вниз»

И. п. -партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии шага и держатся за руки

1-голова вправо

2- И. п.

3-голова влево

4. И. п.

6 раз – обращая внимание на медленное выполнения упражнения.

2. Упражнение «Поднимание плеч»

И. П. – взрослый стоит лицом к ребёнку на коленях, руки партнеров лежат на плечах друг друга.

1 – поднять плечи

2 – опустить плечи

8 повторений медленного выполнения.

3. Упражнение «*Мы растем*»

И. п. Ребенок и мама стоят лицом друг к другу взявшись за руки, ноги на ширине плеч. Поднимать руки через вверх, встать на носочки *(мама подтягивает руки ребенка вверх)* (4-5 раз)

4. Упражнение «*Мы играем*»

И. п. стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, взявшись за руки.

Ребенок приседает, мама стоит и наоборот (*это же упражнение можно с палочкой*) (4-5 раз)

5. Упражнение «Приседания с мячом»

И.п. – мама и ребёнок стоят друг напротив друга, в руках у обоих мяч, выполняют вместе приседания с мячом, присев, мяч вытягивают вперёд, а выпрямившись – прижимают к себе.

Основные виды движений

Упражнения с мячом

«Ловкие руки»

Мама бросает ребенку мяч, а затем ребенок маме.

Упражнение на осанку.

«Держим спинку прямо»

Ходьба с мешочком на голове (*мама помогает ребенку*)

Подвижная игра «Птички в гнездышках»

Мамы - это гнездышки, они стоят в обручах. Дети- «птички». Под музыку «птички» летают. Как только музыка остановилась дети «птички» летят в свои гнездышки. Мамы обнимают своих детей.

(2-3 раза)

Заключительная часть.

Релаксация. Упражнение на дыхание «Ветерок». Слова благодарности родителям за участие в мероприятии.