

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Ларионова Галина Васильевна

инструктор по физической культуре

МБДОУ «Д/С №40 «Радость»

г. Новочебоксарск, Чувашская Республика

ФИЗКУЛЬТУРА ВДВОЕМ

Аннотация: в данной статье представлен конспект совместного физкультурного занятия для детей средней группы и родителей. Работа предусматривает повышение компетентности родителей по вопросам сохранения психического и физического здоровья, установление доброжелательной атмосферы между членами группы, создание ощущения радости от совместной деятельности, установления эмоционально-тактильного контакта.

Ключевые слова: эмоциональное благополучие, укрепление здоровья, сотрудничество.

Цель:

1. Формирование гармоничных отношений между детьми и родителями.

Задачи:

1. Формировать двигательные умения в детско-родительской паре.
2. Развивать психомоторные качества детей.
3. Совершенствовать у детей и взрослых двигательное творчество.
4. Воспитывать у детей радость от совместной деятельности и установления эмоционально-тактильного контакта с родителями.

Ход занятия.

Инструктор по физической культуре: – Здравствуйте, ребята! Здравствуйте, уважаемые взрослые! Мы рады приветствовать всех в нашем нарядном физкультурном зале. Очень приятно видеть родителей такими подтянутыми и здоро-

выми, а детей бодрыми и веселыми. А пригласили мы вас сегодня на физкультурное занятие, которое так и называется «Быть здоровыми хотим!». Вас ждут интересные и веселые движения, полезные упражнения и, конечно же, игра.

– Ребята, вы любите заниматься физкультурой? (Дети отвечают.)

– Замечательно! Целый день вы, ребята не виделись со своими мамами. И, наверное, хочется их обнять? Давайте поиграем с ними в игру «Дрозд». Мамы, вставайте напротив своих детей, соединив свои ладони с их ладошками. (Движения выполняются в соответствии с текстом.)

«Я – дрозд, ты – дрозд, (показывают на себя, затем на ребенка)

У меня – нос, у тебя – нос, (касаются носа)

У меня – гладкие, у тебя – гладкие (щек)

У меня – сладкие, у тебя – сладкие (губ)

Я – твой друг, и ты – мой друг,

Мы любим, друг друга!» (обнимаются)

И: Дружно за руки возьмитесь, друг за другом парами становитесь (все выстраиваются парами). Представьте, что мы с вами находимся в лесу. Но полянка грустная: нет солнышка. Давайте его позовём:

Солнышко-ведрышко

Посвети немножко.

Выйдут детки погулять

Выйдут детки поиграть.

Появилось солнышко. Поют птички. У всех прекрасное настроение.

В лесу растут разные по высоте деревья. Ребята, покажите, какие высокие деревья растут в лесу.

(Каждый родитель, встав чуть позади ребёнка, берет его за поднятые вверх руки (за кисти), тянет их слегка вверх, поднимает ребёнка на носки и так продолжает ходьбу.)

И: Покажите низкие деревья.

(Ходьба детей «гуськом», родители держат их за талию.)

И: А теперь мы с вами побежим, по сигналу поднять ребенка вверх и покружиться вместе с ним вокруг себя (детей держать со спины), а сейчас врассыпную, по сигналу находим друг друга и мамочка поднимает ребенка лицом к себе, покружиться.

И: В лесу могут встретиться препятствия, например, упавшие деревья. Под ними можно пролезть, а другие можно перешагнуть. Давайте преодолеем препятствия.

(Родители садятся на пол, сгибают обе ноги в коленях, руки в упоре сзади.) Затем родитель приподнимает туловище вверх, ребёнок проползает на четвереньках под спиной взрослого. Родитель садится, берёт ребёнка за руки и помогает ему перепрыгнуть через свое туловище (5–6 раз).

«*Силачи*». Ребёнок стоит спиной к родителю, сгибает руки в локтях и напрягает их. Родитель слегка присев, держа ребёнка под локти, приподнимает его. Ребёнок подтягивает согнутые ноги к животу.

«*Поднялись на горку*». Родитель держит ребёнка, который стоит к нему лицом, за руки. Ребёнок поднимается вверх по его ногам как можно выше.

Тачка. Ребенок встаёт на четвереньки родитель берёт его за ноги и оба двигаются вперёд.

Прыгуны. И. П. мама сидит на полу, ноги вместе, ребёнок стоит ноги врозь, взявшись за руки мамы.

1 – мама разводит ноги в стороны, ребёнок прыгает ноги вместе.

2 – мама соединяет ноги, ребёнок прыгает ноги врозь.

3, 4 – то же самое. 4 раза.

Ходьба на месте, для восстановления дыхания.

«*Ходули*». Ребёнок встаёт на ноги маме, лицом к ней и берётся за руки. Таким образом, они доходят до стойки, обратно возвращаются бегом, держась за руки

«*Мурвышки*». Мама стоит боком к команде, ноги врозь. Ребёнок на четвереньках проползает под мамой, мама дальше переставляет ногу. От стойки – бегом.

И: Молодцы!

Что же, все упражнения
Вы сделали ловко, без сомнения!
Раз, два, три, четыре, пять,
Пришло время поиграть!

Игра «Быстрые ленточки». Дети с родителями делятся на две команды и строятся в две колонны параллельно друг другу. Одна команда держит в руках красные ленточки, другая – желтые. Звучит веселая музыка, все участники команд расходятся и разбегаются врассыпную по залу, выполняют танцевальные движения. Когда музыка остановится, участники обеих команд должны быстро построиться на свои места и поднять свои ленточки вверх и громко хором выкрикнуть цвет своих ленточек, например: «Красные!» Игра повторяется несколько раз.

Креативная гимнастика «Повтори-ка» (под веселую музыку дети и родители повторяют упражнения циклического характера).

Инструктор: Ну, что же, наше занятие подошло к концу. Дети занимались просто отлично. А какие родители у нас молодцы – быстрые, ловкие! Спасибо вам за активное участие и за то, что вы подаете такой замечательный спортивный пример своим детям! Я уверена, что наша встреча – не последняя. Давайте громко произнесем наш всеобщий спортивный девиз:

С физкультурой мы дружны,
Нам болезни не страшны!

Инструктор: До свидания! Будьте здоровы!

Список литературы

1. Казина О.Б. Веселая физкультура для детей и их родителей: Пособие / О.Б. Казина. – Ярославль: Академия развития, 2005.
2. Кареева Т.Г. Формирование здорового образа жизни / Т.Г. Кареева. – Волгоград: Учитель, 2010.
3. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: Учебное пособие / М.Ю. Берестов. – М: ТЦ Сфера, 2004.