

Конспект

совместного оздоровительного
занятия с родителями

Путешествие фитболика

Заседание клуба «Здоровая семья»

Воспитатель физо

Светкова А.М.

2017 год

Цель:

Просвещение родителей в вопросах оздоровления детей, знакомство с методикой использования фитболов, как универсального средства укрепления опорно- двигательного аппарата, создания мышечного корсета.

Задачи:

1. Научить родителей организовывать свободное время ребенка с целью оздоровления.
2. Обогащать знаниями о разнообразии средств использования фитбола для укрепления здоровья
3. Способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре

Ход занятия

Воспитатель: *Здравствуйте, уважаемые родители! Мы рады приветствовать вас в нашем клубе «Здоровая семья». Продолжаем цикл совместных оздоровительных занятий с детьми. Сегодня вы станете участниками занятия, с применением мяча фитбола, в процессе которого для ребёнка вы будете выступать в роли партнёра, тренера и помощника. Во время занятий Фитбол - гимнастикой очень важно, чтобы рядом с ребёнком был взрослый и осуществлял своевременную страховку.*

(Родители сидят на гимнастической скамейке спиной к детям).

Дети входят в зал.

Воспитатель: *ребята, сегодня к нам в гости пришли наши мамы и папы. Посмотрите, мне кажется, они грустные. Давайте, их развеселим. Превратимся в котят и позовём свою маму весёлым мяуканьем, а мамы угадают свои ребятки котят, если мама узнала котёночка, встанет со скамейки и подходит к своему котёночку встанет рядом с ним, а котятки крепко обнимают и целуют свою любимую маму.*

Воспитатель: *1,2,3 – покружись и в котят превратись!*

Дети стоят в шеренгу.

1.«Позови свою маму»

Каждый ребенок-котенок по очереди произносит «мяу-мяу» (стараясь изменить интонацию, а мама должна узнать своего котенка,(ребёнка) подойти к нему обнять и встать рядышком.

Воспитатель: Посмотрите наши любимые мамочки улыбаются, я думаю им понравилась наша игра.

Воспитатель: были мы котятками, стали мы ребятками.

Воспитатель: сегодня мы с вами собрались в одну большую дружную компанию взрослые и дети. Скажите, пожалуйста. А вы любите сказки? (Да) Мне кажется, сказки любят все в любом возрасте. Сегодня я предлагаю вам отправится в одну из них. «Сказка о фитболике»

Жил был на свете весёлый мячик, звали его **Фитболик**, злая колдунья заколдовала его, и он разучился прыгать. Скучно было **Фитболику одному**, не было у него ни сестренки, ни братика и даже друзей ж. Вот однажды отправился **Фитболик на поиске друзей**.

Воспитатель: повернитесь пожалуйста друг за другом, дети впереди, мамы сзади.

2 Ходьба

-ходьба в колонне друг за другом.

Воспитатель: А, чтобы видеть как можно дальше, дети идут на носочках, руки вытянуты вверх, (взрослые придерживают детей за руки).

Шёл Фитболик по узенькой дорожке

- ходьба, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе,

(взрослые придерживают детей за локти).

Шёл Фитболик полуприсяде, вдруг друзья совсем маленькие.

- Ходьба в полуприсяде (взрослые придерживают за плечи).

Воспитатель: дети и взрослые возьмитесь пожалуйста за руки и разойдитесь по залу.

Ходьба в рассыпную по залу

Воспитатель: А потом Фитболик решил побегать поискать друзей

Бег в колонне друг за другом

Воспитатель: И увидел фитболик на ветке птицу Дрозда, заинтересовался им.

3 Игра «Дрозды».

Под легкую музыку дети и взрослые свободно перемещаются по залу. Как только музыка останавливается, каждый находит себе пару и становится лицом друг к другу, выполняя движения согласно тексту. Игра повторяется 2 раза..

Я дрозд – и ты дрозд

(показывают рукой сначала на себя, затем на партнера,

У меня нос - и у тебя нос

(дотрагиваются рукой сначала до своего носа, затем до носа партнера,

У меня щёчки гладкие – и у тебя щёчки гладкие

(глядят руками сначала свои щёки, затем щёки партнера,

У меня губки сладкие – и у тебя губки сладкие

(дотрагиваются рукой сначала до своих губ, затем до губ партнера,

Я хороший дрозд – и ты хороший дрозд

(глядят рукой сначала по своей голове, затем по голове партнера,

Мы хорошие дрозды

(ставят руки на пояс, выставляя вперед ногу на пятку,

Подружились я и ты *(обнимаются)*).

Воспитатель: Молодцы, хорошо побегали.

4.Упражнение на дыхание

Упражнение на дыхание «Воздушный шар»

И.п.: лежа на спине, туловище расслаблено, глаза закрыты, ладони на животе. Сделать медленный плавный вдох без каких-либо усилий; живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар. Сделать медленный плавный выдох; живот медленно втягивается (4-10 раз).

Воспитатель: И вдруг вдалеке Фитболик услышал голоса, побежал на веселый смех, но путь ему преградил ручеек. Он остановился, стал кричать, очень хотел, чтоб его заметили, но резвившиеся на том берегу разноцветные мячики его не слышали. И **Фитболику** так сильно так сильно захотелось с ними поиграть, что он собрал все силы и перепрыгнул через ручеек. Как только **Фитболик** приземлился на другом берегу ручейка, к нему прискакали такие же, как он, мячики.

(Дети перепрыгивают через «ручеек» родители помогают детям которым самостоятельно не перепрыгнуть расстояние. Дети берут свои фитболы и располагаются по всему залу по ориентирам, родители подходят к детям).

Воспитатель: Фитболик очень обрадовался мячам и решил с ними сначала поздороваться.

Воспитатель: Дети сядьте, пожалуйста на свои мячи, выпрямите спины, взрослые сядьте пожалуйста на колени лицом к детям. Сделаем разминку «Ты похлопай вместе с нами»

5.Музыкальная разминка «ты похлопай вместе с нами»

Воспитатель: молодцы, родители встаньте, пожалуйста рядом с детьми.

Пчасть

6.ОРУ на фитболах

1. «Проверим осанку». И. П. : сидя на мяче, ноги на ширине стопы, параллельно, руки за спиной на мяче, голова прямо.

Друзья оказались на поляне, где росли высокие деревья, поднялся ветерок и веточки деревьев начали наклоняться. (*поднять руки вверх – потянуться*)

3. «Ветка» И. П. : Сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки – вверх, наклоны в стороны, мяч не подвижен.

На веточках сидели лесные птицы.

2. «Птица» И. П. : Сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки в стороны, взмахи руками вверх – вниз, лёгкие прыжки на мяче.

Через всю полянку текла небольшая речка (*волнообразные движения руками*), через ручеек друзья увидели мостик. (*родители страхуют*)

4. «Мостик» И. П.

Сидя на мяче, ноги на ширине ступни, руки на поясе

на 1-4 – шаги вперёд лечь спиной на мяч, руки на поясе;

на 5-8 – вернуться в И. П.

На берегу речки лежал большой зубастый крокодил

6. «Крокодил»

И. П. :

Лёжа на мяче на животе; руки, ноги в упоре на полу

На 1-8 – продвижение на руках вперёд, вытянутые ноги на мяче

На 1-8 – вернуться в И. П.

«Крокодил поджимает хвост»

И. П. :

Лёжа на мяче на животе; руки, ноги в упоре на полу

На 1-4 – продвижение на руках вперёд, вытянутые ноги на мяче – 5-8 ноги сгибают и разгибают (2 раза)

На 1-8 – вернуться в И. П.

На пригорке появилась ящерица

8 .«Ящерица»

И. П. :

Лёжа на спине на полу, руки вдоль туловища, вытянутые ноги на мяче

На 1-2 – приподнять таз

На 3-4 – И. П.

Из леса на полянку вышел медведь

10 .«Мишка лёжа»

И. П.

Лёжа на полу, обнимая мяч руками и ногами

Перекаты с боку на бок.

Увидели мячи улитку

13. «Улитка руками»

И. П. :

Сидя на полу на коленях, мяч за спиной, руками обхватить мяч; Наклониться вперёд, медленное продвижение вперёд.

Из-за тучки выглянуло солнышко.

4. « Солнышко»

И. П. : стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках, внизу

на 1-2 – мяч в сторону – вверх

3–4 – в другую сторону через низ

На 1-2-3-4 – рисуем «солнышко» мячом.

Ведущий: как только солнышко выглянуло все лесные обитатели очень обрадовались солнышку и глядя на фитболики решили сделать зарядку.

Так, как мы в сказочном лесу, то и вы взрослые превратились в лесных обитателей, которые тоже делали весёлую зарядку *(взрослые отходят и встают по краям ковра)*.

7 Музыкальная разминка «Все вокруг стараются»

Воспитатель: Но на этом чудеса не закончились, к Фитболик вернулся волшебный дар прыжков и он и его друзья весело запрыгали.

8 Прыжки на фитболах под музыкальное сопровождение *(взрослые хлопают)*.

Воспитатель: А, сейчас пришла пора отдохнуть нам детвора.

9 Расслабление « Отдохнём»

И.п лёжа на спине на мяче, стопы на полу руки разведены в стороны, расслабить мышцы спины, полежать 5 – 8 секунд.

Воспитатель: У Фитболика появилось много друзей, и они весело играли парами. Дети с фитболами строятся в одну шеренгу, садятся на пол, ноги врозь, родители напротив своего ребёнка в другую шеренгу, и. п. то же)

1 Перекатывание мяча в парах.

(Дети и взрослые садятся на пол в две шеренги на расстоянии 3-4 метра лицом друг к другу, ноги врозь. Мячи у одной шеренги. По сигналу перекатить мяч своему партнеру из противоположной шеренги. Партнер перекатывает мяч обратно).

2 Перекладывания мяча ногами. (Дети и взрослые ложатся на спину в парах, головами друг к другу, руки партнеров сцеплены. Мяч у одного из партнеров в ногах).

1-2 - поднять мяч ногами;

3-4 - передать мяч в ноги партнеру;

5-8 - партнеру захватить мяч ногами и опустить его на пол.

Методические рекомендации. Во время упражнения руки партнеров остаются сцепленными.

3 Перебрасывание мяча в парах (дети и взрослые стоят на против друг друга)

Дети строятся парами с фитболами (родители страхуют)

3 Игра

10. «Кто больше соберет игрушек». Дети ложатся животом на мяч напротив друг друга на расстоянии 2,5 метра. В центре на полу разбросаны мелкие предметы. Пока звучит музыка, дети собирают игрушки, лёжа на мяче, по окончании музыки подсчёт игрушек. Победителю хлопают.

Воспитатель: молодцы дети не нарушали правил игры, взрослые хорошо страховали детей.

Воспитатель: А, детина фитболах прыгаю в рассыпную пока не прозвучит команда. Стоп!.

4 Прыжки по залу на фитболах.

Дети сидят на мячах, родители подходят к детям.

5.Подвижная игра: “Быстрый и ловкий”

« Фитболы» лежат по центру зала. Под весёлую мелодию дети и родители ходят по залу, вокруг мячей, но не трогая их . Как только музыка прекратится, нужно быстро сесть на свой мяч, кто быстрее дети или взрослые.

6.Попрыгать друг за другом вокруг фитбола на одной ноге.

Упражнение на расслабление

7 Массаж. Дети ложатся на живот, руки вдоль туловища, расслаблены, взрослые катают по спине мяч, по ногам, спине ребёнка.

7Отдых (дети переворачиваются на спину).

Упражнение "Треугольник".*

Ис. п.: лежа на полу, руки вдоль туловища на полу, ладони смотрят вниз. Ноги согнуты в коленях, положить подошвы ног на мяч. Спокойное дыхание 10 сек.

(Взрослые сидят рядом по турецки поглаживают ребёнка),

Воспитатель: *Играл Фитболик, играл. И вдруг вспомнил, что ему надо к маме и папе, рассказать о сегодняшних приключения, и о своих друзьях. И поспешил домой.*

Рефлексия:

Воспитатель: Предлагаю участникам взять изображение **фитбола того цвета**, который отражает ваше сегодняшнее настроение, заинтересованность фитбол - гимнастикой и выложить из них гусеницу интереса, которая тянется к солнышку, как мы с вами тянемся к здоровому образу жизни.

Участники выбирают круги *(в форме **фитбола**)* определенного цвета. На магнитной доске с изображением полянки и солнца по очереди выкладывают из выбранных кругов гусеницу, тянущуюся к солнцу. Воспитатель завершает изображение своим кругом *(с рожками и глазками)*.

Гусеница – насекомое неторопливое, но она хоть и медленно, но верно ползет к своей цели и, в конце концов, становится прекрасной бабочкой.

Спасибо всем за участие, до свидания!