

**Сценарий оздоровительного занятия «Гимнастика вдвоем или в ногу с мамой»
для детей и родителей 2 младшей и средней группы.**

Цель: Повысить уровень педагогической компетентности родителей по приобщению детей к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Приобщать детей и родителей к здоровому образу жизни;
2. Обучать родителей упражнениям и методами оздоровления детей, (игровому самомассажу), направленными на профилактику респираторных заболеваний, коррекцию нарушений осанки и плоскостопия.
3. Установление эмоционально-тактильного контакта взрослого с ребенком в ходе выполнения физических упражнений, игровых заданий в паре.
4. Расширить у детей двигательный и игровой опыт, развивая функциональные системы, координацию движений, ориентировку в пространстве, гибкость, ловкость, выносливость.
5. Создание благоприятного психоэмоционального климата в семьях детей

Форма проведения: традиционная

Оформление: презентация по сценарию занятия

Атрибуты: мелкие предметы (игрушки, шишки, пробки)

Предварительная работа:

Беседа с родителями:

В практике работы дошкольных учреждений сложилась тенденция к использованию традиционных методов проведения физкультурно-оздоровительной работы с воспитанниками, таких как гимнастика, физкультурные занятия, закаливающие мероприятия. Мы решили отступить от обычных методов и в целях укрепления и сохранения психического и физического здоровья, приобщения детей к основам здорового образа жизни внедрить в практику физкультурно - оздоровительной работы ДОО игровой самомассаж. Обучение игровому самомассажу происходит на физкультурных занятиях, закрепляется материал в повседневной деятельности, во время закаливания (гимнастика после сна), физкультминуток, динамических пауз, часов здоровья и т. д. Дети, выполняя упражнения, представляют себя разными персонажами: лисонькой, снеговиком, петушком или веселым лягушонком.

Наша цель на сегодня:

- познакомить Вас, уважаемые родители, с современными методами оздоровления детей. Одним из которых является самомассаж.
- дать соответствующие рекомендации по данному вопросу.

Содержание деятельности

1 часть

1. Ритуал встречи:

Воспитатель группы входит с детьми в зал, где уже находятся родители, стоящие в другом конце зала спиной к детям.

Детям предлагается внимательно посмотреть и угадать, где их мама (но сначала надо пролезть через тоннель, затем подбежать к ней. Мама поворачивается к подбежавшему ребенку, подхватывает его и подбрасывает вверх, а затем прижимает, держа на руках.).

2. Игровое упражнение «Добрые слова».

Воспитатель физо: А, сейчас, обнимите друг друга и скажите на ушко добрые ласковые слова (произносят ласковые слова друг другу).

1. Игра «Искорка»

Воспитатель физо: Встаньте пожалуйста в один общий круг и возьмитесь за руки.

Ну-ка все встали в круг

За руки все взялись вдруг

Будем рядом стоять ручками пожатие друг другу передавать.

Начинаем заниматься, будем вместе все стараться

Не зевать и все задания дружно выполнять

По кругу поочередно пожмите друг другу правую руку. Пожатие передается от одного к другому последовательно друг за другом



Воспитатель физо: Сейчас мы с вами отправляемся в путешествие за секретами здоровья в ногу с мамой. Перед нами широкая дорожка, можно идти вместе с мамой, держите её за руку и не забывайте про свои спинки, они у нас ровные и красивые.

2. Игровое упражнение «Ровные спинки» - родители берут детей за руку и ведут по широкой дорожке, сохраняя правильную осанку.

Воспитатель физо: Перед нами узкая дорожка и по ней мы пройдем в колонне по одному, поднимая колени высоко и спину держа ровно, как цапли.

- «Красивая цапля» - ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе – узкая дорожка, надо идти друг за другом.

Воспитатель физо: Мы пришли к полянке где живут воробушки, давайте у них поучимся очень полезному упражнению, вставайте напротив мамы и, двигаясь, выполняйте волшебное упражнение.

- «Воробышки» - Круги назад, согнутыми в локтях руками, передвигаясь приставным шагом вправо, затем влево (по 4 раза)

Воспитатель физо: Дети, давайте мамам покажем, какие мы были маленькие, как мы выросли и стали большими, а они посмотрят ровные ли у нас спинки.

- **«Маленькие и большие»** - ходьба в полуприсяде (1 круг, ходьба на носках (1 круг)).

Воспитатель физо:

Уважаемые мамы, помните, что эти упражнения помогают научить ребёнка держать ровно спину, а значит соблюдать правильную осанку.

Воспитатель физо: Хорошо шагали,

спинки ровные держали,

а сейчас пришла пора проиграть нам, детвора.

3. Подвижная игра «Липкие ладошки»

Дети и взрослые бегают врассыпную, на сигнал «липкие ладошки» подбегают друг к другу и соединяются ладонями, на сигнал «липкие коленочки» –коленями, «липкие спинки» - спинами, «липкие стопы» - пара садится на пол и соединяется стопами.

Воспитатель физо: Бегали дружно, подышать нам нужно.

Смотрите, смотрите, что я принесла!

Смотрите, какое перо я нашла

Оно по ладошке тихонько ползёт

Сначала по кругу, а после вперед.

4. Упражнение на дыхание: Сдуй пёрышко

(игра помогает закрепить у ребенка навык делать глубокий вдох и продолжительный, целенаправленный выдох).

Воспитатель физо: мамы возьмите, пожалуйста, пёрышко в руку, положите перышко на свою ладонь, поднесите ее к губам ребёнка и попросите его подуть на перышко. (3 раза)

2 часть

Воспитатель физо: Посмотрите, мы с вами пришли на полянку «здоровья», мне кажется, здесь прячутся секреты нашего здоровья. Начнёт мы с Гимнастики для укрепления «мышечного корсета» Встаньте, на против, друг друга, улыбнитесь.

1. .Комплекс ОРУ вдвоем с мамой.

➤ Птичка:

Способ выполнения. Взрослый предлагает поиграть в птичку. Ребёнок сидит на ковре, скрестив ноги, согнув руки в локтях и касаясь пальцами плеч («крылышек»). Взрослый помогает ему выпрямить спину, поглаживая по лопаткам и притягивая локти назад как можно ближе к телу. Затем ребёнок встает и прыгает на месте, как воробышек (3 раза)



➤ **Кошечка**

Способ выполнения. Взрослый предлагает поиграть в кошечку: показать, как она оглядывается, пьёт воду. После команды взрослого ребёнок ползает на четвереньках, потом останавливается, поворачивает голову («кошечка пьёт») (3 раза). Родитель хвалит ребёнка.

➤ **Ласточка**

Способ выполнения. Взрослый показывает, как делают «ласточку». Ребёнок встаёт на одну ногу, вторую отводит назад, руки расставляет в стороны, туловище чуть наклоняет вперёд, голову поднимает. Взрослый держит ребёнка за руки (в дальнейшем за одну) и контролирует: правильно ли выпрямлены позвоночник и поднятая нога? Поза вначале удерживается не более 1 секунды, затем опорная нога меняется (3 раза) .

➤ **Ёжик вытянулся – свернулся.**

Способ выполнения. В положении лёжа (на спине) ребёнок поднимает руки за голову и максимально вытягивается. Затем, поднимая верхнюю половину туловища к коленям, группируется, обхватывает ноги под коленями (2 – 6 раз). Между повторениями упражнения надо полежать и расслабиться.



➤ **Качалка**

Способ выполнения. Взрослый предлагает поиграть в качалку. Ребёнок, сидя на коврик, сгибает ноги в коленях, обхватывает их руками, затем с помощью взрослого, сгруппировавшись, перекачивается в положение, лёжа и делает несколько «качалок» на спине. Взрослый поддерживает ребёнка за носки и в случае необходимости страхует, придерживая за затылок. В дальнейшем ребёнок делает «качалку» самостоятельно (3 раза).

➤ **Полетел самолет.**

Способ выполнения. Взрослый говорит ребёнку, что самолёты, прежде чем взлететь, разбегаются по взлётной полосе, и предлагает «полететь». Для этого ребёнок должен подбежать к взрослому, тот подхватывает его под мышки, поднимает, делает несколько кругов и ставит на ноги. «Самолёты гудят – перед разбегом набери побольше воздуха через нос, на выдохе говори «у - у - у – у» и беги ко мне», - говорит взрослый. При каждом следующем «полёте» он отходит всё дальше. Следует обратить внимание на то, что если кружение вызывает у ребёнка негативную реакцию, то достаточно приподнять его или, прижав к себе, пройти несколько шагов (2 раза) .

➤ «Прыгуны»

Способ выполнения. Взрослый сидит ноги врозь. Ребенок стоит между ног взрослого лицом к нему и держит его за руки. Затем ребенок подпрыгивает, и в это время взрослый соединяет ноги, а ребенок приземлившись, расставляет ноги. Ноги взрослого оказываются между ног ребенка. Прыжки повторяются. Ноги ребенка то соединяются (тогда ноги взрослого расставлены), то расставляются (тогда ноги взрослого вместе). Развивается координация движений, равновесие, тренируются мышцы туловища. Активизируется внимание, сосредоточенность, умение согласовывать свои действия с действиями партнера. Ребенок радуется успешному взаимодействию.

Воспитатель физдо: Переходим к весёлым гимнастическим массажам (сопровождается демонстрацией слайдов)

2. Воспитатель физдо: Выполняем массаж рук

Мамы сидят на против детей - дети вытягивают ладони.

Твоя ладошка – это пруд,
По ней кораблики плывут.
Твоя ладошка, как лужок,
А сверху падает снежок.

Твоя ладошка, как тетрадь,
В тетради можно рисовать

Твоя ладошка, как окно,
Его помыть пора давно.
Твоя ладошка, как дорожка,
А по дорожке ходят кошки.

Медленно водить согнутым указательным пальцем по ладошке

Дотрагиваться кончиками пальцев до ладошки

Указательным пальцем «нарисовать» солнышко

Разглаживать ладони

«Бегать» пальчиками по ладони ребёнка, я слегка касаясь ногтями.

Воспитатель физдо: Выполняем массаж для профилактики плоскостопия

3. Массаж для профилактики плоскостопия

Любит массажики каждый ребенок.
Делают деткам массажик с пеленок.
Чтобы все детки быстро ходили,
Чтобы все детки здоровыми были!

Воспитатель физдо Массаж стоп основан на стимуляции активных точек, расположенных на подошвах ног. Массаж стоп делается ежедневно.

- Одной рукой, образуя «вилку» из большого и остальных пальцев, обхватите лодыжку и зафиксируйте стопу. Другой погладить стопу от пальцев до щиколотки.
- Сделать разминание стопы всеми пальцами.
- Погладить стопу граблеобразным движением руки по направлению к пальцам.
- Похлопать подошву ладонью.
- Согнуть стопу вверх, с произвольным падением



вниз.

- Растереть подушечкой большого пальца руки закаливающую зону, расположенную в центре подошвы.
- Погладить всю стопу от пальцев до щиколотки.

4.Игровое упражнение: «передай платочек маме»

(дети захватывают платочек пальцами ног и, поднимая ноги, передают его маме)

5.Игровое упражнение: «собираем мелкие предметы»

(дети сидят в маленьком круге, и перекладывают мелкие предметы, зажимая их пальчиками).



Воспитатель физо: Выполняем массаж спинки

6. Массаж спины «Барабан» (музыкальное сопровождение)

(Дети ложатся на пол, на живот)

По тебе стучать я стану, как стучат по барабану,
И по спинке постучу столько, сколько захочу

Я скачу, скачу галопом, я стучу, стучу с прищёпом,
Барабаню тут и там по утрам и вечерам.
Тук, тук, туки, туки, стук, стук, стуки, стуки.
Кот не любит барабан, залезает под диван.

1 – похлопывать спинку (ручку/ножку/пятки) одной рукой

2 – похлопывать двумя руками

3 – сделать попутку переступая пальцами одной руки забраться за шиворот или за пазуху ребёнка (щекотать)



3 часть

1. Игра для снятия напряжения и усталости: «Нехочуха»,

Воспитатель физо: А, сейчас немножко поиграем, любимая игра всех детей «Нехочуха», но в роли нехочухи будет сегодня мама (нехочуха – мотает головой, руками, сбрыкивает ногами, ложимся на пол и сбрыгивает руками и ногами).

Воспитатель физо:

Мы рассказали и показали вам сегодня много интересного. Надеемся, что информация окажется для вас полезной. И в завершении нам бы хотелось напомнить о том, что личный пример родителей в любом деле важнее всего! Потому здоровые дети – это не только счастливые дети, но и, прежде всего, счастливые родители!

2. Прощальный фонтан:

Воспитатель физо: Встаньте, пожалуйста в один общий круг, вытяните правую руку вперёд и соедините их вместе (получается что –то вроде солнца) и произнесём вместе: «Здоровье и счастье в наших руках». Поднимите руки и пошлите эти слова в небо.

Воспитатель физо: А, сейчас поблагодарите друг друга за общение (дети и родители делятся своими впечатлениями от занятия).

Дети и родители берутся за руки и выходят из зала .

