

Мастер класс для родителей

Обучающая утренняя зарядка: «Вместе с мамой» для детей 3 – 5 лет

Технология Поповой М.Н - «Психолого – педагогическая технология эмоционального сближения взрослого и ребенка в процессе взаимодействия на физкультурных занятиях в ДОУ».

Эти упражнения для родителей, которые желают в игровой форме проводить упражнения, направленные на развитие силы, выносливости, на обучение умению сохранять баланс и равновесие ребенка, в домашних условиях.

Цель: обогащение знания у родителей о гимнастике взрослого с ребенком, сформировать у родителей желание и умение выполнять совместные с ребенком физические упражнения.

Задачи:

1. Доставить детям удовольствие от совместной с родителями двигательной деятельности.
2. Установить доверительный контакт между семьей и детским садом.
3. Обогащать родителей знаниям, практическими умениями в выполнении физических упражнений дома

Оборудование: Гимнастическая палка ,обруч.

Место проведения: спортивный зал.

План – схема проведения мастер класса

1. Приветствие

2.**Короткая беседа** о пользе выполнения совместной гимнастики.

3. Разновидности ходьбы вместе с мамой (держатся за руки)

Совместная ходьба

- Ходьба змейкой между ориентирами.
- По канату (*мама страхует ребёнка*)
- На носках, руки в верх (*мама держит ребёнка за руки*)
- На пятках, руки к плечам (*мама держит ребёнка за руки*)

Бег: Игровое упражнение «Догони свою пару» (*мама – ребёнок; ребёнок – мама*)

Упражнение на дыхание: «Ветерок» -3 раза (*мама и ребёнок выполняют одновременно*).

Основная часть.

Упражнения выполняются на ковриках совместно с мамой.

Подвижная игра « Птички в гнездышках»

Мамы – «гнездышки» они сидят на полу, обняв колени руками. Дети- «птички».под музыку «птички» летают. Как только музыка остановилась «птички» летят в свои гнездышки. Мамы обнимают своих детей (2-3 раза).

Заключительная часть

- Упражнения для профилактики плоскостопия

ходьба по коррекционным дорожкам (ребристая дорожка, следочки, брусочки).

- Упражнение на осанку «Держим спинку прямо»

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

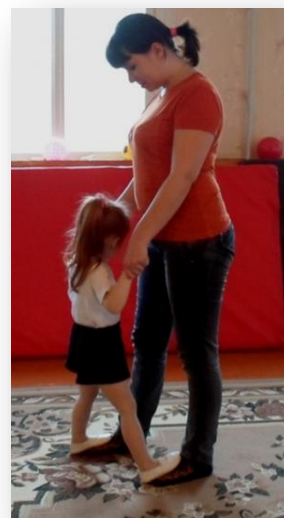
Обучающая утренняя зарядка: «Вместе с мамой» для детей 3 – 5 лет

Мастер – класс представляет семья Смирновой Сони (средняя группа)

«Весёлая ходьба»

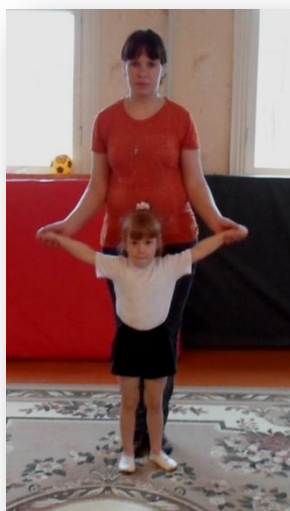
И.П осн. ст. – стоя, лицом друг к другу, взявшись за руки, ребёнок стоит на ногах (стопе) взрослого, который медленно шагает вперёд, крепко держа ребёнка за руки.

(Дозировка 0.5 мин)



«Потягушечки»

И.п. ребенок стоит спиной к маме, вместе поднимают руки через стороны вверх, поднимаясь на носки, взрослый потягивает руки ребенка вверх (то же с гимн. палочкой)
(Дозировка 5 – 8 раз)



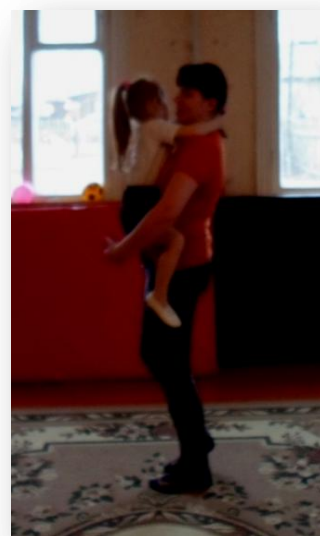
«Насосы»

И.п. стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, взявшись за руки.
Ребенок приседает, мама стоит и наоборот. Во время приседания произносим звук
сссс... (то же можно выполнять с гимнастической палочкой)
(Дозировка 5 – 8 раз)



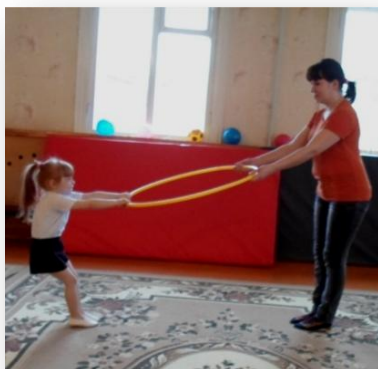
«Обезьянки»

И.п. стоя лицом друг к другу, мама держит ребенка на руках, лицом к себе. Ребенок
обхватывает маму ногами, как обезьянка. Мама приседает.
(Дозировка 5 – 8 раз)



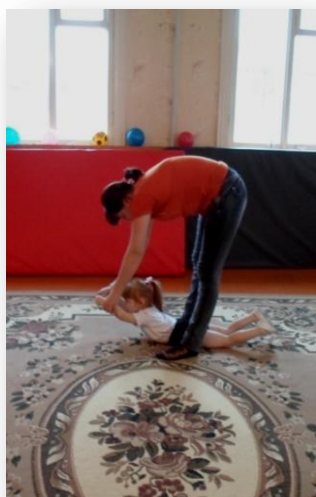
«Тянем – крутим»

И.п. ребенок и взрослый стоят лицом друг к другу держат в руках обруч. Взрослый командует: «тянем» - тянут обруч на себя, «крутим» - крутят в стороны.
(Дозировка 5 – 8 раз)



«Рыбки»

И.п. мама стоит расставив ноги в стороны, ребенок лежит на животе между ног мамы, вытянув руки вперед, мама берет ребенка за руки, приподнимает его возвращает в и.п.
(это же упражнение можно с гимн. палочкой).
(Дозировка 5 – 8 раз)



«Мостик»

И.п. взрослый встает на высокие четвереньки, ребенок проползает под «мостиком», взрослый ложится – ребенок перешагивает.
(Дозировка 5 – 8 раз)



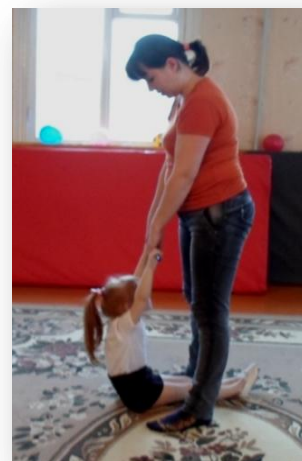
«Дружные ножки»

И.П. мама сидит на полу, ноги в стороны ребенок спиной к маме, упор на руки. Одновременно ребенок и мама поднимают левую, правую ногу вверх.
(Дозировка 5 раз каждой ногой)



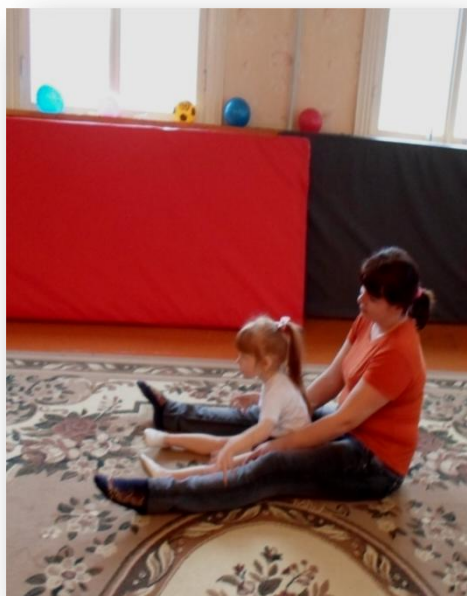
«Мы сильные»

И.П. ребёнка лежа на спине, держаться двумя руками за палочку. По сигналу «сядем» мама поднимает палку, ребенок подтягивается к ней, садится, возвращается в и.п. (Дозировка 5 – 8 раз)



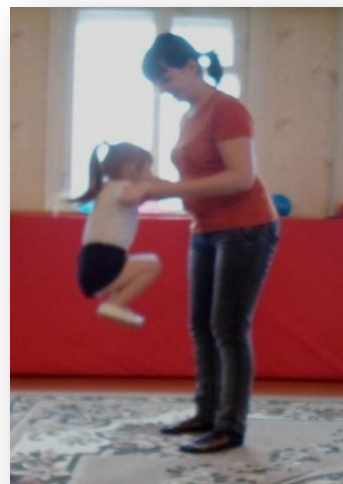
«Паровозик»

И.п. сидя на полу, взрослый сидит за ребенком; ходьба на ягодицах вперед, назад, произносим “чух - чух-чух”. (Дозировка 1 раз)



«Попрыгунчики»

И.п. стоя , лицом друг к другу, взявшись за руки. Ребёнок подпрыгивает как можно выше (способом ноги под себя). (Дозировка 8 раз)



Заключительная часть
Упражнение на осанку:
«Держим спинку прямо» (0,5 мин)
Упражнение на дыхание:
«Подуй на ладошки»

И.п. стоя, спина прямая - сделать глубокий вдох носом, выдыхать воздух постепенно – ртом, губы «трубочкой» (3 – 4 раза)

