

Дата	Группа	Тема	Задачи	Игровые задания (описание)	Ссылки на сайты	Обратная связь
17/04.2020 г	Старшая группа	Физкультура вместе с папой.	Помочь родителям ощутить радость от совместной двигательной деятельности и понять полезность упражнений вдвоём; формировать у родителей умение выполнять движения в детско-родительской паре.	Упражнения для мышц рук «Подъемный кран». Из положения стоя ноги врозь держать малыша выпрямленными руками за бедра, ребенок держится за шею (плечи) отца, поднимать его до горизонтального положения и опускать вниз. «Выше папы, или Вертикальный взлет». Исходное положение ноги врозь. Держать ребенка за талию, поднимать его вверх и опускать на пол. В другом варианте («Самолет») ребенка удерживать за талию в горизонтальном положении с расставленными в стороны руками. Упражнение способствует формированию осанки у ребенка. «Якорь». Вис на перекладине с «живым грузом» на ногах. Положение или передвижение с таким отягощением одинаково полезно и папе и ребенку. И помогает тренировать мышцы рук. «Тачка». Выполняется из положения лежа, ноги папы у ребенка подмышками. В одном варианте папа сгибает и разгибает руки. В другом выполняет ходьбу на руках. «Неваляшка» — упражнение главным образом для укрепления мышц спины и шеи ребенка и в меньшей мере — рук отца. Как показано на рисунке, ребенок держит руки вдоль туловища, спина и шея напряжены, папа поддерживает его за плечи и затылок (нагрузка значительно выше), он отклоняется от вертикали на 45 — 60'. «Дельтаплан». Папа удерживает ребенка двумя руками у нижних ребер, или за талию (нагрузка возрастает), или за бедра (нагрузка возрастает еще более значительно); ноги ребенка папа прижимает локтями, как показано на рисунке. Папа поднимает ребенка, а тот стремится удержаться в горизонтальном положении. Его задача будет облегчена, если он поднимет голову («посмотри в потолок»), Нагрузка на мышцы спины ребенка возрастет, если при формировании горизонтального положения он разведет руки в стороны («Планер») или поставит их за голову. «Кресло». Напоминает предыдущее упражнение, но в исходном положении ребенок находится лицом вверх. Поднимаясь в положение сидя, он нагружает мышцы брюшного пресса. Это и предыдущее упражнения способствуют укреплению мышц рук и спины взрослого.	12упражнений для отцов и детей https://www.odevaika.ru/blog/272560/sport-dlya-dvoikh-10-uprazhneniy-dlya-ottsov-i-detey/	Фото Физкультура вместе с папой



Упражнения для мышц туловища

«Башня». Стойка ноги врозь, ребенок верхом на шее папы, руки папы поддерживают малыша за бедра. Плавные повороты вокруг вертикальной оси, не переступая ногами.

«Лодка». Папа лежит на спине, руки вдоль туловища, ребенок занимает такое же положение лежа на ягодицах отца, голова на голених. Выполняя упражнение, папа и сын одновременно сгибаются в тазобедренном суставе и медленно возвращаются в исходное положение. Нагрузку получают мышцы брюшного пресса у обоих партнеров.

«Качалка». Сидя на табурете, ноги закрепить за неподвижную опору, удерживать малыша на груди руками. Смена положений: сесть — лечь. (Из-за большой нагрузки на брюшной пресс упражнение рекомендовано только хорошо тренированным папам.)

«Карусель». Ребенка удерживают руками под живот и за ноги, повороты вдоль вертикальной оси тела. Выполняется мягко, не переступая ногами.

«Мост», который малыш проверяет на прочность, сидя на нем верхом. Выполняется после хорошей предварительной разминки. Может быть рекомендовано только родителям с хорошей атлетической подготовкой.

Упражнения для мышц ног



«**Лифт**». Приседание у стенки (лесенки) с ребенком на плечах; его ноги папа придерживает локтями. Подъем и опускание выполняются в медленном темпе.

«**Кентавр**». Поочередно подниматься на ступеньку (ящик) то одной, то другой ногой с ребенком на плечах.

«**Хоккей**». Поднимать ребёнка, сидящего верхом на ногах. При выполнении упражнения следует одной рукой удерживать равновесие, а другой подстраховывать «всадника».

«**Пистолет**». Приседания в паре на одной ноге, удерживая другую прямой.

«**Трамплин**». В положении сидя поставить ребенка стопами на носки согнутых ног, придерживая ребенка за руки, поднять его вверх, выпрямляя ноги.

Упражнения для развития мышц ребенка



«**Колобок**». Группировка для кувырка; ребенок из положения лежа на спине сгибает ноги и, обхватывая их руками, плотно группируется. Папа, стоя на коленях, помогает ему сложиться, а затем раскачивает «колобок». После усвоения выполняет кувырок вперед, затем — назад.



«**Акробат**». Сидя на стуле, использует собственные бедра как параллельные брусья. Ребенок выполняет стойки на плечах. Страховать ребенка следует, поддерживая руками за бедра.

«**Прутик**». Прогибание в спине из положения лежа. Упражнение укрепляет

мышцы спины и способствует формированию осанки.

«Складной нож». Пружинающие наклоны вперед, папа помогает, мягко нажимая на плечи ребенка. Упражнение следует выполнять сериями, хорошо разогревшись.



«Стойка». Сидя на полу, папа поднимает ребенка за бедра головой вниз. Помочь ему «стоять на руках», слегка приподнимая. По мере усвоения — помочь в балансировании.

«Кузнечик». Прыжки со сменой ног, используя в качестве ступеньки ящик для игрушек, порожек и т.п. Упражнение способствует укреплению мышц ног, делает походку упругой. Выполняется сериями. Туловище следует держать ровно, отталкиваться вертикально.

Подведение итога: Папа спрашивает, какие упражнения больше всего тебе понравилось сегодня делать? Каким упражнениям мы научим маму?

Методические рекомендации для проведения совместной деятельности родителей и ребёнка шестого года жизни по Физической культуре разработала Блинова И. В. воспитатель старшей группы.