

Физкультура вместе с мамой (папой)

Цель: Помочь родителям и детям ощутить радость, удовольствие от встречи друг с другом, от совместной двигательной деятельности.

Задачи: популяризация здорового образа жизни, занятий физической культурой и спортом в семейном кругу.

1. Способствовать расширению у родителей диапазона вербального и невербального общения с ребенком, умению быстро устанавливать эмоционально-тактильный контакт с ним, а также искренне и открыто выражать свои чувства.

2. Способствовать развитию у родителей и детей умения настраиваться друг на друга, чувствовать партнера для успешности в совместной двигательной деятельности.

3. Расширять у детей двигательный опыт, развивая функциональные системы, координацию движений, ориентировку в пространстве, силу, ловкость, смелость, выносливость.

4. Способствовать эмоциональному сближению родителя с ребенком.

1 упр. «Борцы»

Пара стоит лицом друг к другу, выставив одну ногу вперед, опираясь на ладони партнера. С напряжением поочередно руки партнеров тогибаются, то разгибаются (*партнеры меряются силой*). Ребенок ощущает радость, азарт, собственную силу, влияние на взрослого (*особенно это важно для мальчиков*). Укрепляются руки. Движение выполнять с максимальной амплитудой.

2 упр. «Часы»

Взрослый и ребенок стоят лицом друг к другу. Руки ребенка лежат на талии мамы, руки мамы – на плечах ребенка. Одновременно мама и ребенок наклоняются в правую и левую сторону. Развивается внимание, сосредоточенность на движение. Тренируются мышцы туловища.

3 упр. «Качели»

Взрослый и ребенок стоят лицом друг к другу, взявшись за руки. Поочередно приседают. Партнер начинает приседать тогда, когда другой начинает вставать.

4 упр. «Лодочка»

Взрослый и ребенок сидят лицом друг к другу. Их ноги вытянуты вперед и разведены в стороны. Стопы ребенка упираются в ноги взрослого. Партнеры держатся за руки. Сначала ребенок ложится на спину, а взрослый наклоняется к нему вперед, затем наоборот. Ноги во время наклона вперед не сгибать. Тренируются крупные мышцы, развивается гибкость.

5 упр. «Велосипед»

Партнеры сидят на полу лицом друг к другу, опираясь своими стопами на стопы партнера, руки в упоре сзади. С напряжением поочередно ноги партнеров тогибаются, то разгибаются. Партнеры садятся друг к другу на расстояние согнутых ног.

Укрепляются мышцы живота, ног.

6 упр. «Мостик»

Взрослый, сидя на полу, согнув ноги в коленях и сделав упор руками сзади, поднимает свое туловище. Получается своеобразный мостик. Ребенок проползает под мостиком на животе. Когда он прополз, взрослый опускает туловище, садится на пол, а ребенок перешагивает или перепрыгивает через его туловище (*взрослый может поддержать его за руки*). Взрослый должен как можно выше поднять туловище от пола и удерживать это

положение. У ребенка закрепляется навык ползания, прыжка. Развивается ловкость, сила, быстрота.

7 упр. «Дружные ножки»

Мама сидит на полу, вытянув ноги вперед, руки в упоре сзади. Ребенок сидит на её ногах, опершись спиной на грудь взрослого. Оба партнера поочередно поднимают то обе правые ноги, то обе левые. Упражнение тренирует телесную настройку, обучает сотрудничеству в совместных действиях. Стараться поднимать прямые ноги.

8 упр. «Ванька-встанька»

Взрослый лежит на спине, вытянув руки вверх, ноги вместе. Ребенок точно в таком же положении, только на теле взрослого. Оба партнера активным одновременным махом рук садятся, а затем медленно возвращаются в исходное положение. Развивается тактильно-мышечная чувствительность в настройке и чувствование друг друга, формируются партнерские чувства.

9 упр. Прыжки.

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.

Развивается ловкость, прыгучесть, выносливость.

6. Основные виды движений:

Все пары двигаются друг за другом, выполняя одно движение за другим.

Физкультурное оборудование расположено по периметру зала.

6.1. Равновесие – партнеры идут по скамейке навстречу друг другу, встречаясь на середине, меняются местами и продолжают идти дальше, но уже в одном направлении друг за другом. Меняясь местами, партнеры обнимают друг друга.

6.2. Прыжки - ребенок и мама встают друг за другом, мама держит ребенка за талию. Они одновременно выполняют полуприсед и перепрыгивают ноги вместе через бум в правую сторону, затем в левую сторону, продвигаясь с каждым прыжком вперед. Активизируется внимание, сосредоточенность, смелость, умение настраиваться на партнера для взаимодействия.

6.3. «Бревнышко» Партнеры ложатся рядом на мат и быстро начинают переворачиваться со спины на живот (*катятся, как бревнышко*). Один другого пытается догнать. Это похоже на игру в догонялки, только в непривычной пространственной ситуации.

6.4. Ползание – ребенок, а за ним взрослый ложатся животом на скамейку и, подтягиваясь руками, передвигаются по ней. Развивается вестибулярный аппарат, ловкость. Взрослый провоцирует ребенка, который закончил первым движение, помочь ему.

Заключительная часть:

8. Массаж спины друг другу, используя массажный мячик.

1 вариант - ребенок стоит, слегка наклонившись вперед и упираясь ладонями чуть выше колен. Мама прокатывает массажный мячик по его спине в разных направлениях. Затем партнеры меняются местами.

2 вариант – один лежит на животе, а другой массирует ему спину. Партнеры стараются доставить друг другу приятные ощущения, спрашивают на какой части спины уделить особое внимание (*можно попросить*).

Мама хвалит ребенка за доставленное удовольствие.

8.1. Массаж стопы. Мячик лежит на полу, поставив ногу на мяч, покатайте его стопой по полу в разных направлениях.

9. «Прощальный фонтан»

Мама и ребёнок встают в круг, вытянув правую руку вперед и соединив их вместе (*получается что-то вроде солнца*) произносят: «Здоровье и счастье в наших руках». Поднимают руки вверх и посылают эти слова в небо.

10. В заключение - доверительная беседа ребенка с мамой (папой).

Ребёнок и родители делятся своими впечатлениями и чувствами от занятия.