

Задачи. Помочь родителям ощутить радость от совместной двигательной деятельности, понять полезность «гимнастики вдвоём» и установить эмоционально-тактильный контакт с детьми; совершенствовать у детей умение бросать мяч, развивать у детей и совершенствовать у родителей двигательную память, внимание, мышление, формировать у родителей и детей умения выполнять движения в детско-родительской паре.

Предварительная работа. Дети изготавливают пригласительные билеты для родителей в форме открытки (рисование).

Научить детей делать самомассаж сопровождающийся стихами .

Предварительная работа с родителями. Беседа « Значение «гимнастики вдвоем».

Цели: обогатить знания родителей о гимнастике взрослого с ребенком; сформировать у родителей желание и умение выполнять совместные с ребенком физические упражнения.

Вопросы родителям:

- Занимались ли Ваши родители гимнастикой совместно с Вами? Как? (ответ родителей)
- Занимаетесь ли Вы со своим ребенком совместными физическими упражнениями? Как?

«Гимнастика вдвоем» — это физические упражнения, которые выполняются в паре: взрослый и ребенок. Это могут быть совместные общеразвивающие и акробатические упражнения, основные движения (ходьба, бег, прыжки, ползание и лазание, бросание и ловля) взрослого с ребенком. Взрослый, организуя совместные физические упражнения с ребенком, выступает и в роли партнера (общеразвивающие упражнения, основные движения), и в роли тренера (акробатические упражнения), и помощника (ходьба, ползание, лазание). «Гимнастика вдвоем» может выступать и в качестве утренней зарядки, и в качестве семейного досуга, как в квартире, так и за ее пределами, на отдыхе.

«Гимнастика вдвоем» позволяет:

1. ощущать и ребенку, и взрослому радость от совместной двигательной деятельности;
2. устанавливать эмоционально-тактильный контакт взрослого с ребенком (ощущать тепло рук, обнимать, целовать ребенка и т.д.);
3. организовывать вербальное и невербальное (мимика, жесты) общение;
4. совершенствовать двигательные умения и навыки взрослого и ребенка;
5. развивать у детей и взрослых творческую, познавательную активность, инициативу, расширять кругозор.

Правила поведения родителей на совместных физкультурных занятиях

1. На протяжении всего занятия выступать в разных ролях: партнер, помощник и тренер.
2. Контролировать поведение своего ребенка без угроз и сравнений с другими детьми.
3. Принимать ребенка таким, какой он есть, независимо от его способностей, достоинств и недостатков.
4. Быть естественными, открытыми, раскрепощенными.

Ход занятия.

Ведущая (инструктор по физической культуре):

Здравствуйтесь, ребята! Здравствуйтесь гости!

Сегодня мы пригласили вас на занятия по физической культуре.

Сегодня у нас занятия не простое, а вместе с папами и с мамами.

Уважаемые родители у Вас сегодня появилась возможность не просто присутствовать и посмотреть занятие, но и так же вместе с вашими детьми активно принять участие.

Каждое наше занятие начинается с разминки.

Цель. Помочь родителям установить эмоционально-тактильный контакт родителей с детьми.

Направо!

1. На носках идем и растем, растем, растем.

Ну, а мамы с папами помогают, руки выше детям поднимают.

(Ребенок идет на носках, подняв руки, взрослый, находясь позади ребенка, берет его за вытянутые руки и слегка подтягивает вверх).

2. Вот и пошли на пятка, стройные ребятки.

Мамы с папой снова помогают, локти детям шире раздвигают.

(Ребенок идет на пятках, руки за головой, взрослый, находясь позади, раздвигает локти).

3. Крепче за руку держитесь по канаты все пройдитеесь.

(Ребенок и взрослый держась за руки идут приставным шагом по канату.)

4. Кегли змейкой обходите, ни одной не пропустите.

(Ходьба в паре змейкой.)

5. Крепче за руку держитесь и по залу пробегись.

6. Маму с папой не отпускай и по залу ты шагай.

Ведущая: Остановились. Ребята повернитесь лицом к своим родителям.

- Сегодня ваши родители хотят позаниматься с вами и научиться новым упражнениям. Но сначала покажем им как вы умеете делать самомассаж.

Зайка в гости собирается:

Вымыл лобик, носик, щечки,

Вымыл ушки, вымыл шею,

Надел бантик, стал он франтик.

(Родители и дети стоят в кругу.) **ОРУ**

1. «Подтянись»

И. п. стоя лицом к друг другу, взявшись за руки, ноги на ширине плеч.

Ребенок и взрослый поднимают руки вверх, встают на носки, взрослый слегка тянет руки ребенка вверх (5-6 раз).

2. «Пружинка»

И. п. стоя лицом к друг другу, руки согнуты в локтях перед грудью, ладони соединены, ноги на ширине плеч. Ребенок выпрямляет руки в локтях, взрослый прижимает, его к себе (5-6 раз).

3. «Приседалочки»

И. п. стоя лицом к друг другу, взявшись за руки, ноги на ширине плеч.

Ребенок приседает – взрослый стоит; взрослый приседает – ребенок стоит (5-6 раз).

4. «Прыгалки»

И. п. стоя лицом к друг другу, взявшись за руки, ноги на ширине плеч.

Ребенок прыгает – взрослый стоит; взрослый прыгает – ребенок стоит (5-6 раз).

5.«Повороты»

И.П.- стоя на коленях, ребёнок спиной к родителю, ноги расположены между ног взрослого, у ребёнка руки на поясе, родитель поддерживает их за плечи. Одновременно поворот взрослого и ребёнка влево (вправо).

6.«Растяжка»

И.П.- сидя на полу, ноги в стороны, ребёнок спиной к взрослому. Поднять руки вверх, наклон к левой (правой) ноге.

Основные виды движений

1.Лазание - Взрослый делает стойку с опорой на ладони и стопы, а ребёнок проползает на четвереньках под «мостиком». Затем взрослый ложится на живот, а ребёнок перешагивает через него.

2. Равновесие - взрослый ложится на спину сгибает колени подтянув ноги к животу; ребенок ложится животом на ноги взрослого держась за руки. Взрослый производит плавные покачивания ногами.

Ребенок идет по гимнастической скамейке приставным шагом, а взрослый держит его за руку.

3.Броски мяча - стоя напротив друг друга, родитель складывает руки перед грудью кольцом, ребенок бросает мяч, стараясь попасть в него.

Подвижная игра «Солнышко и дождик»

Цель. Способствовать эмоциональному сближению родителей и детей.

Педагог. Любите играть с родителями? Поиграем в «Солнышко и дождик». Родители будут ожидать вас в «домиках». По сигналу «Солнышко!» вы выбегаете в центр зала и изображаете, как детвора летом бежит, прыгает, плавает, катается на велосипеде. По сигналу «Дождик!» должны быстро бежать в домики, чтобы не намочить под дождем. (Когда дети подбегают к родителям, те обнимают их)

Игровое упражнение «Добрые слова»

Цель. Развивать общение детей и взрослых; создавать эмоциональный комфорт.

Педагог. Дети, сядьте на колени к родителям, обнимите и скажите на ушко добрые, ласковые слова. (Дети садятся на колени к родителям и произносят ласковые слова).

Инструктор: - на этом наше занятие закончено, до свидания.

Дети провожают родителей в группу.