

## **Совместные физкультурные занятия родителей с детьми.**

### ***Структура занятий.***

Каждое занятие состоит из трех частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.

*Основная цель.* Помочь родителям и детям ощутить радость от совместной двигательной деятельности, родителям - установить эмоционально-двигательный контакт с детьми. Способствовать развитию межличностного общения ребенка с взрослым.

### ***Вводно-подготовительная часть.***

*Цель.* Настроить взрослых и детей на предстоящую совместную двигательно-игровую деятельность и подготовить их к физической нагрузке.

*Содержание.* Самомассаж тела, хорошо известные детям игровые упражнения, разные виды ходьбы, бег в детско-родительской паре.

### ***Основная часть.***

Формировать умения выполнять физические упражнения в детско-родительской паре.

*Содержание.* Общеразвивающие упражнения и основные движения, музыкально-подвижные игры.

### ***Заключительная часть.***

*Цель.* Восстановить дыхание, способствовать профилактике плоскостопия у детей, раскрепостить как взрослых, так и детей. *Содержание.* Игровые упражнения, психогимнастические этюды, игры («Добрые слова», «Добрые пожелания»).

### ***Формазанятий.***

Чтобы занятия были интересными и увлекательными, на занятиях следует использовать сюжетные, интегрированные и игровые формы совместных физкультурных занятий. Первое занятие проводится в традиционной форме; его цель - сформировать представление у родителей и детей о «гимнастике вдвоем». В основе сюжетных занятий («Цирк», «Морское путешествие» и др.), лежат совместные движения детей и взрослых, органично сочетаемые с развитием сюжета. Содержание интегрированных занятий позволяет ребенку вместе с родителем преодолевать трудности, решать проблемные ситуации («Туристы в лесу»).

### ***Способы организации.***

Эффективность занятий зависит не только от формы и содержания, но и от рациональной организации детей и взрослых. Большую часть времени ребенок выполняет задания вместе с взрослым; при этом каждый из них выступает для собственного ребенка в роли партнера, помощника, тренера.

*Взрослый-партнер* выполняет физические упражнения (например, общеразвивающие) одновременно с ребенком в паре.

*Взрослый-тренер* помогает ребенку правильно выполнить упражнение, страхует его (например, ребенок идет на пятках, заложив руки за голову, а взрослый держит его за локти, тем самым помогая идти с прямой спиной).

*Взрослый-помощник* помогает сделать упражнение для ребенка наиболее интересным (например, взрослый, наклоняясь вперед, касается руками пола, ребенок под ним проползает на четвереньках).

В водной части дети и родители строятся в колонну парами. В основной - используются фронтальный, групповой и поточный способы организации детско-родительских пар.

При фронтальной организации пары выполняют упражнения одновременно, например бросание и ловля мяча, совместная ходьба (ребенок становится спиной к взрослому и ставит свои стопы на стопы родителя, а тот прижимает к себе ребенка, и они идут вместе).

При групповом способе из детско-родительских пар образуются подгруппы: каждая выполняет задание, а затем меняется местами с другой подгруппой. Например, на занятии «Цирк» детско-родительские пары разбиты на четыре группы: «жонглеры» (ребенок и взрослый бросают друг другу мяч через натянутую веревку), «канатоходцы» (ребенок идет приставным шагом по скрученной веревке, взрослый страхует его), «дрессировщик тигров» (ребенок ползет на четвереньках, взрослый стимулирует его), «акробаты» (ребенок выполняет элементарные акробатические упражнения, взрослый помогает ему).

При поточном способе организации детско-родительские пары двигаются друг за другом, выполняя определенные движения. Эффективнее использовать круговую тренировку. Для выполнения движений на каждой станции используются приемы имитации, подражания, решения проблемных задач. Количество «станций» - от пяти до семи. Так на занятии «Морское путешествие» детско-родительские пары выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с перешагиванием предметов и удерживанием равновесия («Не наступи на острые камни»), забрасывание мяча в корзину, («Собери морские ракушки»), подтягивание тела на руках на гимнастической

скамейке («Переправа через овраг»), прыжки из обруча в обруч с продвижением вперед («Не замочи ноги»), подлезание под дуги («Не задень ветви деревьев»).

***Психофизические средства, используемые на занятиях:***

гимнастика вдвоем, проблемные ситуации и творческие задания, подвижные игры и игровые упражнения, игровой самомассаж и массаж, логоритмические упражнения, музыкально ритмические упражнения; психогимнастические этюды и релаксационные упражнений.

***Примерное содержание занятий.***

***Совместные основные движения.***

- Ходьба обычная, на носках, с носка, на наружных сторонах стоп, широким шагом в паре, взявшись за руки. Ребенок идет на носках, взрослый - за ним, держа его за вытянутые руки; ребенок идет на пятках, руки за головой, взрослый за ребенком и разводит ему локти. Ходьба по кругу, по диагонали, змейкой, парами, врассыпную.
- Упражнения в равновесии. Ходьба приставным шагом по гимнастической скамейке, взявшись за руки: ребенок идет по скамейке с носка с палкой в руках, перешагивая через набивные мячи, а взрослый его страхует; перешагивает через веревку, натянутую на высоте 25 см над полом.
- Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен в колонне по двое (взрослый и ребенок); бег по кругу, по диагонали, змейкой, парами, врассыпную.
- Ползание и лазанье. Ребенок ползет на четвереньках, а взрослый - «помощник» наклоняется вперед, или встает на четвереньки, или идет широким шагом; ребенок пролезает в обруч, лазает по гимнастической стенке, а взрослый-«тренер» страхует его.

- Прыжки с продвижением вперед в паре; стоя лицом друг к другу и взявшись за руки. Взрослый сидит на полу, ноги вместе, ребенок стоит, расставив ноги и взяв взрослого за руки. Взрослый разводит ноги - ребенок выполняет прыжок, ноги врозь; взрослый соединяет ноги - ребенок выполняет прыжок, ноги вместе.
- Ребенок прыгает с высоты 30 см в обозначенное место, через короткую скакалку.
- Бросание мяча друг другу разными способами (от груди, из-за головы, снизу), прокатывание мяча друг другу, метание мячей на дальность с расстояния 3-4 метров.

*Совместные строевые упражнения с ребенком* - построение детско-родительских пар в колонну в круг.

***Общеразвивающие упражнения*** подбирают для выполнения в детско-родительской паре без предметов, с предметами (мяч, обруч, гимнастическая палка), на физкультурном оборудовании (гимнастическая скамейка), из разных исходных положений: стоя (лицом или спиной друг к другу), стоя на коленях (лицом или спиной друг к другу), ребенок спиной ко взрослому, лежа на спине (головой или ногами друг к другу), лежа на животе (головой друг к другу) количество упражнений - шесть-семь, дозировка – три-четыре раза.

***Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.***

- Упражнения для кистей рук сопровождаются стихами и речетативами. Игровые упражнения для пальцев рук включают в основную часть занятия перед выполнением ОРУ как с предметами (мяч, палка, обруч), так и без них.

- Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки - поднятие рук вперед, в стороны, вверх, взявшись руками за палку (обруч, мяч), поднимать предмет вверх.

***Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.***

- Повороты в стороны: стоя на коленях (ребенок спиной к взрослому, ноги ребенка между ног взрослого; руки на поясе, взрослый поддерживает их); сидя на гимнастической скамейке (ребенок спиной к взрослому, руки разведены в стороны, взрослый держит руки ребенка); стоя на коленях (спиной друг к другу, поворот с передачей мяча и др.).
- Наклоны вперед: сидя на полу (ноги в стороны, ребенок спиной к взрослому); сидя на полу, друг против друга, держась за гимнастическую палку (взрослый наклоняется вперед, ребенок - назад и др.)
- Наклоны в стороны: стоя друг против друга, взявшись за руки; стоя на коленях друг против друга, держась за гимнастическую палку и др.
- Подъем ног: лежа на спине головой друг к другу и держась руками за гимнастическую палку, обруч поднимать и одновременно опускать ноги.

***Упражнения для развития и укрепления брюшного пресса и ног.***

- Подниматься на носках.
- Приседания (одновременные - стоя лицом или спиной друг к другу, взявшись за руки; боком друг к другу - обнявшись; поочередные - стоя лицом друг к другу).
- Поочередно поднимать то одну, то другую ногу из исходного положения сидя (ребенок спиной к взрослому), лежа на животе друг против друга, руками держась за гимнастическую палку.
- Ходьба по канату в паре, носками опираясь о пол, пятками - о канат.

- Перекладывание предметов (маленьких игрушек), прокатывание массажных мячей.

### ***Проблемные ситуации и творческие задания.***

Взрослый вместе с ребенком выполняют основные движения (по карточкам), демонстрирует способ передвижения в паре «через овраг» («Морское путешествие»), придумывает новое упражнение - «фигуру артиста» в детско-родительской паре («Цирк»), изображает свой вариант в паре - «палатки» в подвижной игре «Гроза» («Туристы в лесу»), придумывает вариант уже знакомой подвижной игры («Спортландия»).

### ***Самомассаж и массаж.***

Родителям и детям предлагаются упражнения с поглаживанием и растиранием отдельных частей тела (лицо, ушные раковины, шея, туловище, руки, ноги) в игровой форме во вводной части занятия, иногда и в заключительной (самомассаж ног, стоп с помощью массажных мячей).

Родители массируют стопы, голени, бедра ребенка.

### ***Игроритмика.***

Пластические этюды («Карусель»), игровые хороводы («Плетенка», «Путаница»), упражнения для согласования с музыкой (в основной части).

### ***Психогимнастические этюды, релаксационные упражнения.***

В конце занятия предлагаются игровые ситуации, способствующие расслаблению всех участников занятия, стимулирующие межличностное общение детей и взрослых, создающие атмосферу эмоционального комфорта.

## Совместное физкультурное занятия родителей с детьми.

***Вводная часть.***

***Малоподвижная игра «Необычайные жмурки»***

Цель: помочь родителям установить эмоционально- тактильный контакт родителей с детьми.

*Педагог.* Мы будем играть в жмурки: родителям завяжем глаза, а вы друг за другом будете медленно проходить мимо них, и они должны вас узнать.

*(Каждый родитель (с помощью рук), узнав своего ребенка, подхватывает его, обнимает и кружит.)*

Дети, вы любите заниматься физкультурой? Зачем нужно ею заниматься?

*(Ответы.)* Ваши родители хотят заниматься вместе с вами и научиться новым упражнениям. Но сначала небольшая разминка! *Самомассаж - растирание и поглаживание лица, ушных раковин, шеи.*

*Педагог.* Вы занимаетесь, чтобы скорее вырасти и стать вот такими высокими!

А взрослые помогают вам расти. *(Ребенок идет на носках, подняв руки, взрослый, находясь позади ребенка, берет его за вытянутые руки.)*

Родители помогают вам стать вот такими стройными! *(Ребенок идет на пятках, руки за головой; взрослый, находясь позади ребенка, разводит его локти.)*

По красивым веревочкам ходить вместе с родителями можно вот так. *(Ребенок и взрослый, держась за руки, идут приставным шагом по канату, опираясь носками о пол, пятками о канат.)*

Разноцветные модули можно обходить вот так *(ходьба в паре змейкой).*



Вместе можно изобразить, как едет паровоз (*взрослый садится сзади ребенка и берет своими руками согнутые в локтях руки ребенка; продвигаются на ягодицах*); как кошечка, проползает под мостиком (*взрослый, наклоняясь вперед, касается руками пола; ребенок проползает под ним на четвереньках*).

Вместе интереснее прыгать (*прыжки с продвижением вперед в паре*) и бегать (*бег в паре*).

Можно ненадолго убежать от родителей (*дети бегут врассыпную*) и затем возвращаться к ним (*родители обнимают ребенка, прижимают к себе, кружат*).

### **Основная часть**

*Педагог.* Хотите научиться новым упражнениям? Повернитесь лицом к своим родителям.

### *Общеразвивающие упражнения*

Вот так родители вам помогают расти!

Сначала пусть поздороваются ваши пальчики. (*Взрослый и ребенок сгибают руки в локтях и соединяют ладони друг с другом; подушечки пальцев ребенка прикасаются к подушечкам пальцев взрослого, указательным и большим пальцами взрослый надавливает на ногтевую фалангу каждого пальца ребенка.*) (Выполняются под музыкальное сопровождение.)

*И.п.* - стоят лицом друг к другу, взявшись за руки, ноги на ширине плеч, ребенок и взрослый поднимают руки через стороны вверх, встают на носки; взрослый тянет руки ребенка вверх.

*Вот какие вы сильные!* И.п. - стоят ли цом друг к другу, выставив одну ногу впе ред, руки согнуты в локтях перед грудью, ладони соединены. Ребенок выпрямляет руки в локтях, взрослый прижимает его к груди.

*Вот какие вы ловкие!* И.п. - стоят на ко ленях, ребенок спиной к родителю, его но ги расположены между ног родителя, а ру ки на поясе; взрослый поддерживает их. Одновременные повороты взрослого и ре бенка влево, вправо.

*Вот какие вы гибкие!* И.п.: сидя на полу, ребенок спиной к взрослому, ноги в стороны. Поднять руки, наклониться к левой (правой) ноге.

*Вот какие у вас дружные ножки!* И.п.: сидят на полу, ребенок спиной к взрослому, сделав упор на руки; ноги в стороны. Ребенок и взрослый одновременно поднимают левую (правую) ногу.

*Так вы играете!* И.п.: стоят лицом друг к другу, взявшись за руки, ноги на ширине плеч. Ребенок приседает – взрослый стоит; взрослый приседает – ребенок стоит.

*Так вы веселитесь!* И.п.: взрослый сидит на полу, ноги вместе; ребенок стоит, взявшись за руки взрослого, ноги врозь. Родитель разводит ноги, ребенок выполняет прыжок – ноги врозь, взрослый соединяет ноги, ребенок выполняет прыжок – ноги вместе. *Основные движения*

*Педагог.* Настало время игровых заданий. Каждый ребенок превратится в маленькую тачку, которую взрослый должен довести до противоположной стены зала. *(Ребенок ста вит прямые руки на пол; взрослый берет его за щиколотки и приподнимает; ребенок, не реставляя руки, передвигается.)*

Обратно вы будете возвращаться, прижавшись друг к другу. (*Ребенок, стоя спиной к взрослому, ставит свои стопы на его; взрослый прижимает к себе ребенка, они идут вместе*)

Играть с мячом нравится и взрослым, и детям. Ребята, возьмите каждый по мячику. Какой мяч? (*Круглый, гладкий, яркий, крапчатый и др.*) Как можно с ним играть? (*Подбрасывать, отбивать, прокатывать и др.*) Вы будете прокатывать друг другу мяч (*сидя напротив друг друга на расстоянии 2 м, взрослый и ребенок прокатывают мяч.*

Можно мяч бросать в кольцо (*стоя на против друг друга, родитель складывает руки перед грудью кольцом, ребенок бросает мяч, стараясь попасть в него*).

*(Упражнения выполняются под музыкальное сопровождение.)*

Ребята, вы умеете танцевать? А ваши родители? Вот так можно танцевать вместе с родителями (*ритмический танец «Буги-вуги»*).

*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 бегают, прыгают, плавают, катаются на велосипеде. По сигналу «Дождик!» должны быстро бежать в домики, чтобы не намочиться под дождем. (*Когда дети прибегают к родителям, те обнимают их*).

***Заключительная часть***

Игровые упражнения «Висящий мостик», «Морские волны» (*выполняются под спокойную музыку*).

*Цель.* Способствовать расслаблению детей и взрослых.

*Педагог.* Настало время отдохнуть. Представьте, дети, что вы превратились в висячий мостик, который ветер раскачивает из стороны в сторону.

*(Родители стоят лицом друг к другу; на пол между ними лежит ребенок животом вниз; оба родителя поднимают ребенка вверх за ноги и за руки и слегка раскачивают.)*

Ребята, а теперь каждый из вас искупается в море. Морские волны нежно вас коснутся и вынесут на берег, произнеся имя каждого из вас. *(Взрослые сидят на гимнастической скамейке; ребенок ложится им на руки лицом вверх, родители передают детей из рук в руки; каждый взрослый при этом ласково произносит имя ребенка.)*

Сегодня вы занимались гимнастикой вместе с родителями. Вам понравилось это занятие? *(Ответы.)*

*Игровое упражнение «Добрые слова»*

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

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