Юго-Восточное управление МОиН СО

Структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы № 3 «Образовательный центр» города Нефтегорска муниципального района Нефтегорский Самарской области – детский сад «Дельфин» г. Нефтегорска

**Мастер-класс для родителей**

**«Вместе с мамой, вместе с папой с физкультурою дружу».**

(средняя группа)

**Автор:** Лобина Ирина Егоровна, инструктор по физической культуре детского сада «Дельфин» г. Нефтегорска.

2018 г.

**Цель:** Создание условий для совместной двигательной деятельности детей с родителями, их понимание о пользе упражнений и игр в детско-родительской паре и развитие основных видов движений у детей.

**Материалы и оборудование:** гимнастическая скамейка (2 шт.), гимнастический мат (2 шт.), шапочка и накидка костюма «Ветерок», фонограмма для вводной части занятия и для ритмодекламации.

**Участники:** дети, родители.

**Вступление для родителей:**

**-** Здравствуйте, уважаемые родители! Мы очень рады, что вы отложили свои дела, и решили этот день провести вместе со своими любящими детьми.

Ребенку в семье необходимо как женское, так и мужское внимание. Мама, как правило, действует на ребенка лаской, добротой. А вот формирование у детей целеустремленности, настойчивости, смелости - это забота отца.

Я думаю, вы согласитесь, что мы мало времени уделяем нашим детям. Главное тут - не опоздать! Главное - буквально с первых дней воспитывать и в себе, и в ребенке потребность проводить как можно больше времени вместе. Играйте, гуляйте, катайтесь на санках, велосипедах, путешествуйте, ходите на рыбалку с ребенком, гоняйте по двору мяч, запускайте воздушного змея, обсуждайте последние новости.

Во время этих игр, не отдавая себе отчета, вы внушаете своему ребенку ощущение уверенности в себе и защищенности. Играя с вами, ребенок сохраняет и укрепляет свое здоровье, развивает физические качества и получает порцию положительных эмоций.

Сейчас я Вам покажу игры и игровые упражнения, в которые можно играть дома со своим ребенком. Все эти игры очень простые и доступные, ваша задача: следить за техникой выполнения упражнений, помогать ребенку в случае затруднения и просто получать удовольствие от совместных игр.

Инструктор заводит детей в зал.

**Организация совместной деятельности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Часть занятия* | *Содержание*  *занятия* | *Дозировка дыхание темп* | *Организационно-методическое сопровождение* |
| Вводная  3 мин. | Дети заходят в зал, родители стоят спиной к детям.  -Все собрались?  -Да!  -Все здоровы?  -Да!  -Бегать и играть готовы?  - Да!  -Ну, тогда начнем?  -Да!  **Двигательные упражнения в паре**  (музыкальная нарезка: «Кого разбудит солнышко?»)  - ходьба в колонне, взявшись за руки;  - «Зайка» прыжки на двух ногах с продвижением;  -ходьба на пятках, руки отвести назад (родители держат детей за руки);  - «Медведица и медвежонок»;  - ходьба на носках, руки вверх (родители подтягивают руки детей вверх);  - «Котенок» родители встают на четвереньки, дети выполняют ползание на четвереньках.  - бег в колонне (на последний аккорд родители берут детей на руки и кружат их). | 1-1,5 мин.  3-4 раза  произвольное  средний | Предлагаю детям отгадать своих родителей, взять их за руки построиться в две шеренги.  Задаю вопросы, а дети и родители отвечают.  Прыжки выполнять на двух ногах мягко. Родители поддерживают детей под мышки и слегка поднимают детей.  Ноги в коленях не сгибать, руки прямые.  Дети поворачиваются к родителям и встают им на стопы (родители держат детей за руки).  Вниз не смотреть, ноги в коленях не сгибать. |
| Основная  13 мин. | **ОРУ**   1. «Куколка»       2.« Посмотри в окошко»  3. «Лодочка»  4. «Качели» | 4 раза  произвольное, медленный  4 раза  произвольное медленный  4 раза  произвольное средний  4 раза  произвольное средний | Ребенок встает спиной к маме (папе), ноги на ширине плеч, руки внизу вдоль туловища, мама встает на колени, смотрит на спину ребенка.  -«Кукла» спит, опустите голову,  «Куколка» проснулась - поднимите голову, поверните ее к маме (папе) и скажите: «ма-ма» «па-па». Затем поверните в другую сторону.  И. п: стоя спиной друг другу на расстоянии шага, руки на поясе, ноги на ширине плеч.  1- наклониться вниз посмотрите между ног на маму (папу) и скажите: «А вот и я!». Ноги в коленях не сгибать.  И. п: мама (папа) сидит на полу, ребенок садится на колени, держатся за руки.  1-ложится мама (папа) на пол;  2- ребенок ложится на пол.  И. п: стоя, лицом друг к другу на расстоянии шага, ноги вместе, держаться за руки.  1- приседает ребенок;  2- ребенок возвращается в и.п., приседает мама (папа). |
| 3 мин. | **ОВД**   1. «Лягушки» (на скамейке). 2. «Парные перекаты»     3. «Тачка»  4. «Обезьянка»    **Подвижная игра**  «Белочки и ветерок» | 2 раза  произвольное средний  6 раз  произвольное средний  2 раза  произвольное медленный  2 раза  произвольное медленный  3 раза  произвольное  быстрый | Ребенок запрыгивает на скамейку двумя ногами, руки (ладони) упор на скамейку, спрыгивая, приземляясь на две ноги (мамы идут рядом, страхует ребенка).  Ребенок и мама (папа) ложатся на мат головами друг к другу, взявшись за руки.  Не размыкая рук, выполнить 3 переката вперед.  И. п: ребенок лежит на животе в упоре на ладони. Взрослый берет ребенка за щиколотки ног и подталкивает его вперед, После окончания упражнения ребенка аккуратно опустить на пол.  Взрослый встает на четвереньки, ребенок подлезает под маму (папу), зацепляется за шею и обхватывает тело ногами (висит).  Взрослый проползает по мату.  Дети – «белочки», мамы (папы) «елочки» (стоят врассыпную).  Под музыку дети прыгают подскоками, смена музыки, выбегает ветерок и догоняет детей, дети убегают от «ветерка» и запрыгивают каждый на свою «елочку». |
| Заключительная  1 мин. | Ритмодекламация с элементами массажа «Зайка белый прибежал» под музыкальное сопровождение *(см. приложение №1).* | 1 раз,  произвольное  медленный | Дети ложатся на пол, родители садятся возле своего ребенка.  Делает массаж ребенку в соответствии с текстом. |
|  | **Рефлексия**  «Выбери шарик» |  | Уважаемые родители, а теперь я прошу вас оценить наше мероприятие, если вам понравилось это занятие, Вы почерпнули что-то новое, то положите в корзину желтый шарик, если оно не оставило у вас впечатление, то положите красный шарик.  В конце мероприятия я хочу прочитать маленькое четверостишие и пожелать:  «Пусть вам семейные игры запомнятся,  Пусть все невзгоды пройдут стороной,  Пусть все желания ваши исполнятся,  И физкультура станет родной!» |

*Приложение №1*

**Ритмодекламация с элементами массажа « Зайка белый прибежал»**

*Дети лежат на животе, родители присаживаются возле ребенка*.

Зайка белый прибежал *(Родители постукивают по стопам детям)*

И по снегу прыгать стал. *(Переходят на ноги).*

Прыг-скок, прыг-скок! *(Постукивают пальцами рук и переходят на спину)*

Непоседа наш дружок.

Зайка прыгнул на пенек, *(Шлепают ладонями)*

В барабан он громко бьет:

Бум-бум-тра-та-та! *(Стучат по спине указательными пальцами)*

Зимой погода – красота!

А в лесу такой мороз! *(Родители щипают спинку).*

Зайка наш совсем замерз.

Лапками – хлоп-хлоп! (*Хлопают по спине ладонями)*

Ножками – топ-топ! Топают. *(Хлопают по спине кулачками)*

Носик – трет-трет-трет,  *(Потирает спину тыльной стороной ладони).*

Ушки – мнет-мнет-мнет. *(Нажимают кулачками по спине).*

Прыгай выше, зайка*, (Стучит по спинке двумя пальцами)*

Зайка – попрыгайка.

Мама Зайку погладила и обняла *(Поглаживание по спине).*