

Весёлая семейная физкультура



Совместная игровая физкультура с детьми старшего дошкольного возраста и их родителями дома

Цель физкультурного занятия: привлечь родителей к участию в совместных с детьми мероприятиях по формированию потребности в ЗОЖ.

Участники: дети, их родители, диктор телевидения –взрослый.

Оборудование: мячи, индивидуальные коврики, верёвка для игры, мелкие игрушки, муляж комара (можно бант), обручи малого диаметра.

Ход проведения

Диктор. Здравствуйте, уважаемые зрители! Сегодня наше телевидение представляет вашему вниманию новую телевизионную передачу, которая называется «За здоровьем мы идем». Сегодня семья () решили показать вам, как укреплять осанку, бороться с плоскостопием и использовать мяч в совместных играх.

Сегодня вашему вниманию будут представлены три блока упражнений и игр, направленных на укрепление здоровья! Итак, мы начинаем!

Диктор говорит, все остальные по команде выполняют.



Разновидности ходьбы:

- ходьба обычная по кругу, по ходу движения родители и дети берут мячи из корзины;
- ходьба на носках, мяч вверху;
- ходьба на пятках, мяч за головой;
- ходьба приставным шагом правым и левым боком, мяч перед грудью;
- бег обычный с мячом в руках по кругу;
- ходьба обычная, дети кладут мячи в корзину, родители — на ориентиры на полу;
- дети идут по кругу;
- родители становятся с левой комнаты, ноги на ширине плеч: дети проползают под ногами родителей, с правой стороны зала пробегают «змейкой» между мячами. Родители принимают упор сидя сзади, левая нога согнута в колене, правая вперёд; дети выполняют прыжки с продвижением вперёд через ноги родителей. Ходьба по кругу парами, дети и родители убирают мячи в корзину.



Веселая гимнастика в парах



1. «Берёзка».

«Берёзка тянется своими веточками к солнышку»!

-взрослый и ребёнок стоят лицом друг к другу, через стороны поднимают руки вверх, тянутся вверх;

2. «Ёлочка».

«Пригнулась ёлочка, тяжело держать мохнатые веточки».

Взрослый и ребёнок сидят на полу друг за другом, одновременно выполняют наклон вперёд.

3. «Ветер».

«Ветер с ветками играет, прогибает, наклоняет».

Взрослый и ребёнок стоят лицом друг к другу. Ребёнок поднимает руки вверх и, прогибаясь назад, делает мостик. Взрослый поддерживает его.

4. «Скамеечка».

Взрослый, принимает упор, сидя сзади, ноги согнуты в коленях, ребёнок садиться ему на живот, взрослый приподнимает туловище, затем опускает.

5. «Переправа».

«Упали листочки с дерева, и ветер понёс их через препятствие».

Взрослый лежит на животе лицом вниз, руки -ладошка на ладошку, подбородок на руках.

Ребёнок перекачивается или перелезает через взрослого.

6. «Лови комара».

Взрослые держат на нитке муляж комара. Дети совершают прыжки вверх на месте с хлопком над головой, стараясь дотронуться до комара.



Играем активно всей семьей

Подвижная игра «Горячий мяч».

Лёжа на животе на индивидуальных ковриках, дети и родители образуют круг. Прогнувшись в спине, они толкают мячи друг другу.

Игра «Перенеси предмет».

Перед каждым играющим на полу на краю индивидуального коврика лежат мелкие игрушки. Захватывая пальцами ног, переносят мелкие игрушки на метку на полу (упражнение выполняется босиком).

Дети и родители строятся в одну шеренгу.

Диктор. Уважаемые родители, хотелось бы узнать ваше мнение о сегодняшнем занятии (берёт интервью у родителя). А вам дорогие дети понравилось заниматься с родителями? (берёт интервью у ребенка).



Диктор. Во втором блоке вашему вниманию будут представлены игры и упражнения с мячом. «Что-то, наши мячи загрустили, давайте мы их возьмём и немножко поиграем».

Дети берут мячи и возвращаются к родителям.

Упражнение с мячом в парах:

— катить мяч друг другу из различных исходных положений;

-бросать мячи друг другу, двумя руками снизу, двумя руками сверху с отскоком от пола и ловлей;

— взрослые держат руки кольцом, а дети забрасывают мяч.

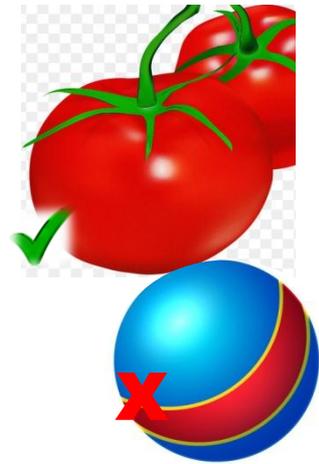
Подвижная игра «У кого меньше мячей».

Дети и родители образуют две равные смешанные команды. Каждая берёт несколько мячей и располагается на своей стороне площадки. После сигнала перебрасывают мячи на сторону соперника. Родители мячи ловят, а дети перебрасывают в течение одной минуты. Выигрывает команда, на площадке которой окажется меньше мячей.

Построение в одну шеренгу.

Игра малой подвижности «Съедобное – не съедобное»».

Родители и дети стоят в кругу и передают мяч друг другу по кругу, называя предметы на две категории: съедобные и не съедобные. Игроку нужно поймать, только съедобный предмет. Кто ошибся, тот выбывает.



Диктор. Уважаемые родители, хотелось бы узнать ваше мнение о сегодняшнем занятии (берёт интервью у родителя). А вам дорогие дети понравилось заниматься с родителями? (берёт интервью у ребенка). Наша игровая физкультура закончилось, нам пора прощаться. Желаем здоровья вам и вашим детям и до новых встреч в эфире передачи «За здоровьем мы идем»! Чаепитие в кругу семьи.

Уважаемые родители!

Для каждого человека, чем бы он ни занимался в жизни, как бы ни воспринимал он мир, где бы он ни жил, нет ничего дороже, чем воспоминания о собственном детстве. То, как живут, что чувствуют наши дети, они будут вспоминать всю жизнь. Только от нас, взрослых, зависит, что останется в их сердце и в их памяти от этих лет, как сложится их дальнейшая жизнь, какими людьми они вырастут. Нельзя научить быть здоровыми, только рассказывая о здоровом образе жизни, свои рассказы необходимо подтверждать поступками. И сегодня, делая с ребёнком зарядку, гоня мяч по футбольному полю, плавая в бассейне, мы не тратим своё время впустую, а делаем самое нужное и самое главное дело, дарим своим детям радость и приобщаем к здоровому образу жизни

Цветок здоровья для вашей семьи

