**Семейно-спортивный клуб «КРОШ»**

**Совместная работа**

**педагога-психолога (Якимовой Е.Э.),**

**инструктора по физической культуре (Шулениной Н.В.)**

**и воспитателя (Афониной Л.В.).**

Приоритетное направление нашего учреждения компенсирующего вида – сохранение и укрепление здоровья детей. Для решения этой задачи мы решили привлекать родителей, потому что успех в укреплении здоровья и оптимизация двигательной активности можно добиться только при наличии единой системы физического воспитания в детском саду и семье. Многие родители хотят принимать активное участие в физическом развитии своих детей. Проведение мониторинга показало, что у родителей нет необходимых знаний и умений в общении с ребёнком, в игровой деятельности и двигательной. И цель нашей работы создать единое образовательно-двигательное пространство «детский сад-семья»

**Цель:**

Укрепление здоровья; совершенствования двигательных навыков; стимулирование эмоционально положительного отношения к совместной двигательной деятельности с родителями.

**Задачи:**

Повысить уровень знаний родителей в области формирования и сохранения, укрепления здоровья детей, здорового образа жизни в семье, укреплять интерес родителей к участию в физкультурных и оздоровительных мероприятиях вместе с детьми; формировать положительное отношение к занятиям физкультурой и спортом, к здоровому образу жизни в семье.

**Место проведения:** физкультурный зал.

**Материал**

* оформление зала: плакат с изображением семейно-спортивного клуба, плакат «На зарядку становись».
* накидка: совы, огурчика;
* фонограммы: весёлая музыка для игры, для релаксации – спокойная мелодия с шумом моря.

**Последовательность действий**

Звучит спокойная музыка. Все участники: родители, дети и педагоги встают в круг.

**Педагог-психолог:** Здравствуйте ребята и родители. Позвольте поприветствовать
Вас в нашем семейно-спортивном клубе «КРОШ».

- Скоро лето, скоро отдых, но как же отдыхать с умом и пользой для здоровья. Сегодня мы проведём с вами праздник спорта и покажем вашим родителям различные игры, в которые вы можете играть на улице, на даче. Итак, мы начинаем.

**Ребёнок:**

 - Праздник спорта и здоровья,

 Начинается у нас!

 Наши мамы, наши папы,

 Спортом закаляют нас!

1. **Игра: Узнай по голосу**

***Задачи.*** Учить детей на слух узнавать голос того, кто его позвал.

***Правила игры.*** Если водящий узнает игрока, они меняются ролями, если же он ошибся, то продолжает водить.

***Описание игры.*** Все играющие взявшись за руки, встают в кругу, водящий стоит в центре. Игроки по сигналу водящего начинают двигаться по кругу вправо (влево), приговаривая.

 (Имя водящего) ты сейчас в лесу,

 Мы зовём тебя А-у!

 Ты загадку отгадай,

 Кто позвал тебя, узнай.

С последними словами все останавливаются, и игрок, до которого во время движения по кругу водящий дотронулся рукой, называет его по имени изменённым голосом, так чтобы тот его не узнал.

***Методические указания.*** Водящий должен закрыть глаза или надеть повязку.

1. **Считалочка**

***Задача.*** Выбрать водящего (Совушку).

***Правила.*** Тот, кто произносит считалку, при каждом слове (а иногда и слоге) при­касается поочередно рукой к играю­щим, не исключая и самого себя. Тот, на кого выпадает последнее слово, ста­новится водящим. Считалка не повто­ряется.

***Описание игры.*** Все участники игры встают в круг. Один из них выходит на середи­ну и, громко, четко выговаривая сло­ва, произносит нараспев считалочку:

Шла кукушка мимо сети, А за нею — малы дети. Кукушата просят пить. Выходи — тебе водить!

1. **Игра «Совушка»**

***Задачи.***

Формирование стереотипа правильной осанки, предупреждение нарушения осанки, развитие связанной устной речи.

***Правила игры.*** Как только «совушка» поймает 3-х птичек или бабочек игра останавливается. Выбирается новая «совушка», а выбиравшие игроки возвращаются в круг.

***Описание игры***. Водящий – «совушка». На площадке обозначается круг диаметром 1,5 метра – это гнездо «совушки». В круге стоит «совушка», принимая и.п.: руки на пояс, локти назад, спина прямая. Игроки берутся за руки, образуя вокруг «совушки» большой круг. По сигналу дети идут боком приставными шагами и говорят:

Ах, ты, совушка-сова,

Ты большая голова,

Ты на дереве сидишь,

Ночь летаешь, днём ты спишь.

Подается команда:

День наступает,

Всё оживает!

Дети, изображая птичек или бабочек, встают на носки и бегают в различных направлениях, приближаясь к гнезду «совушки». Затем ведущий говорит:

Ночь наступает,

Всё засыпает!

Дети и взрослые замирают на месте, приняв заранее обусловленное положение правильной осанки. «Совушка» вылетает на охоту, зорко осматривает игроков и отправляет на скамейку тех, у кого осанка неправильная. Через 3-6 секунд дается команда «День!» - и игра продолжается.

В конце игры называются игроки, которые не разу не попались «совушке», и «совушка», поймавшая наибольшее количество птичек.

*Варианты.*

Положения, детей (взрослых) принимаемые в то время, когда «совушка» вылетает на охоту:

* «Птичка»: руки в стороны, спина прямая.
* «Бабочка»: движение руками вверх-вниз, спина прямая, бег на носках.
* «Аист»: стоя на правой ноге, согнуть в колене левую, руки вверх ладонями наружу.
1. **« Огуречик, огуречик... »**

***Задачи.*** Учить детей прыгать на двух ногах, закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках.

***Правила игры.***

Ловишки бегут только после того, как дети скажут слова.

***Описание игры***.

На одном конце площадки-дети. Дети приближаются к ловишке (родители) прыжками на двух ногах. Воспитатель говорит:

 Огуречик, огуречик

 Не ходи на тот конечик:

 Там мышка живёт,

 Тебе хвостик отгрызёт,

При последних словах дети убегают на свои места, а родители их догоняют.

1. **Игра «Зеркало»**

***Задача.*** Психологическое сплочение группы участников. Эмоциональная разгрузка каждого участника.

***Правила игры.***

Все повторяют за ведущим движения.

***Описание игры***.

Все стоят в кругу. Каждый участник по очереди выходит в круг и показывает любое движение, а все остальные как отражение в зеркале повторяют за ведущим. Каждый участник проделывает это за ведущим.

1. **Упражнение на восстановление дыхания: «Подуй на одуванчик»**

***Задачи.*** Обучать детей правильному дыханию с акцентом на выдохе.

***Описание игры***. Дети (родители) стоят в рассыпную имитируют движения и произносят слова:

 Подуй на одуванчик, Скорей, скорей, скорей

Как дует этот мальчик, И станешь здоровей.

Дети (родители) произносят последние слова и делают вдох –носом, выдох (надувают щеки) – через рот.

1. **Подвижная игра «Дружба»**

 ***Задачи.*** Формировать у детей пространственные представления. Четко выполнять команды.

***Описание игры***.

Дети (родители) встают в круг, берутся за руки. По сигналу педагога начинают двигаться по кругу в правую сторону, произнося при этом:

 Мы идем по кругу.

 Найдем себе мы друга.

 Найдем себе мы друга,

 Найдем себе дружка.

По окончании текста дети останав­ливаются. Педагог говорит: «Раз, два, три — друга себе найди!» После этих слов дети должны встать по парам (найти себе друга). Игрок, которому пары не хватило, встает в центр круга. Включается музыка (например, русская народная песня «Ах вы, сени, мои сени» или др.), под которую игрок выполняет любые танцевальные движения, осталь­ные игроки хлопают в ладоши.

*Примечание.* Педагог может подать и другие команды, например:

* «Раз, два, три, двух друзей себе найди!» — дети должны разбиться на тройки;
* «Раз, два, три, троих друзей себе найди!» — дети встают в кружки по 4 человека (оставшиеся «без друзей» игроки также выполняют любые тан­цевальные движения);
* при последнем повторении игры педагог может произнести: «Никому нельзя скучать, все мы будем танцевать!» В этом случае танцевальные движения выполняют дети всей группы.
1. **Подвижная игра «Летим, идём, прыгаем»**

***Задачи.*** Учить детей четко выполнять команды на слух. Развивать внимание.

***Правила игры.*** Если дети (родители) на команду: поехали, стоп, выполнили движение, т.е. пошли вперёд они возвращаются на первоначальный этап. Выигрывает тот, кто быстрее дойдёт до противоположного конца зала.

***Описание игры.*** Все стоят за чертой по сигналу - пошли, все идут вперёд; сигнал - летим, движение руками вверх - вниз с продвижением вперёд; сигнал -прыгаем, все прыгают на двух ногах. На сигнал - стоп или поехали, все стоят на месте.

1. **Упражнение на дыхание: «Заводим мотор»**

***Задачи.*** Обучать детей правильному дыханию с акцентом на выдохе, регулировать силу голоса.

***Описание игры.*** Дети (родители) делают легкие похлопывания ладонями по груди (массаж) со звуком Жи-жи-жи! По сигналу: «Вдох» - дети громко произносят звук Пи-и-и-и! Повторяют 3 раза сначала громко, спокойно, тихо.

1. **Игровое упражнение на релаксацию: «Шалтай, балтай»**

***Задачи.*** Учить расслабляться и восстанавливать дыхание.

***Правила игр.*** Тихо лежать и слушать спокойную музыку.

***Описание игры.*** Дети (родители) стоят врассыпную и произносят слова:

 Шалтай, болтай,

 Висел на стене,

 Шалтай, болтай,

 Свалился во сне.

Ложатся на спину, закрывают глаза и спокойно дышат.