**Мастер-класс**

**«И родитель может стать тренером»**

**Старший дошкольный возраст**

Цель: повысить компетентность родителей в использовании игр и упражнений, направленных на развитие физических качеств;

Задачи:

1.Формировать у родителей интерес к занятиям физическими упражнениями с детьми;

2. Расширить представление о том, как правильно выполнять физические упражнения на развитие физических качеств: быстроты, ловкости, силы;

2.Развивать у детей ловкости, быстроту, силы;

3.Доставить детям и родителям радость от взаимодействия друг с другом в двигательной деятельности.

Уважаемые родители!  Все вы желаете видеть своего ребенка здоровым, сильным, физически развитым. Здоровье, интеллект, характер человека напрямую зависит от его правильного физического развития, которое закладывается с первых лет жизни. Лучший способ приобщить ребенка к здоровому образу жизни, к занятиям физкультурой – это показать на собственном примере, как нужно относиться к физкультуре и спорту. Однако в силу сложившихся экономических причин, занятости на работе, современные родители большую часть времени уделяют вопросам материального обеспечения семьи, таким образом, естественная потребность ребенка в движении в семье пусть неосознанно, но подавляется. Положительных результатов в воспитании здорового ребенка ДОУ может достичь только при тесной поддержке родителей. Но если это не сделано, многое ещё можно исправить, наверстать. Помогут в этом физические упражнения для систематических занятий с детьми от 4 до 7 лет.

Эти упражнения мы выполняем в детском саду, также их можно выполнять на занятиях с родителями дома.

       Именно поэтому я предлагаю вам участие в мастер-классе «И родитель может стать тренером», на котором я познакомлю вас с упражнениями на развитие таких физических качеств: сила, быстрота, ловкость, гибкость.

Уважаемые родители, переходим к практической части. Если что-то не получится, я вам помогу.

**Инструктор:** перед выполнением упражнений необходимо немного размяться, подготовить организм, мышцы к работе.

Приглашаем на занятие своих детей.

-Построение в 1 шеренгу /ребенок- взрослый/

-Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен;

-Медленный бег 1 мин;

-Ходьба, восстановление дыхания.

Построение в круг

**Основная часть**

ОРУ

1. «Часики»

Наклоны головы вправо, влево по 3 раза в каждую сторону

1. Поочерёдное поднимание плеч по 4 раза в каждую сторону

3. «Птички»

И.П. - руки к плечам

Поднимание, опускание локтей вверх 6 раз

1. «Посмотри кто за спиной»

И.П. – руки в замок перед грудью, локти поднять в стороны

Повороты туловища по 3 раза в каждую сторону.

1. «Зайка прыгает»

**ОВД**

**«Кузнечик»**

**Инструктор:** Укрепляются мышцы ног. Развитые мышцы ног позволяют ребёнку быстрее осваивать разновидности бега, лазаний, прыжков и необходимы для занятия спортивными играми.

*Уважаемые родители, сейчас вместе с детьми выполним упражнения для укрепления мышц ног*

- многократные приседания – 10 раз

- попрыгать как лягушка, выпрыгивая вверх из приседа несколько раз подряд на месте – 10 раз

- прыжки на скакалке – 30 сек

- упражнение «Качелька»

И.П. - стоя, ноги вместе, скакалка впереди

1,2 – раскачивание скакалки вперёд-назад

3- перепрыгнуть через скакалку.

*Уважаемые родители, не стесняйтесь, попробуем попрыгать на скакалке.*

**Упражнение «Баскетбол»**

Развивает ловкость, выносливость, координацию движений, мелкую моторику рук.

**Инструктор:** все возьмите по 1мячу, встаньте в круг

-Подбросить мяч вверх, дать ему упасть, после отскока от пола поймать.

- Отбивание мяча на месте правой, левой рукой

-Отбивание мяча правой или левой рукой в движении.

- Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы.

-Дети, возьмите, пожалуйста, коврики.

**«Ванька-встанька»**

: Дети, принимаем и.п. Родители помогают выполнить упражнение – прижимают ноги детей к полу за щиколотки.

И.П. - руки могут быть сцеплены за головой или скрещены на груди, лёжа на спине, согнув ноги.

Поднимание туловища. Выполнять упражнение нужно 30 сек.

Укрепляются мышцы брюшного пресса.

Развитые мышцы живота формируют правильную осанку и способствуют успешным занятиям многими видами спорта.

**Инструктор:** Если ребёнок не может поднять туловище без помощи рук, родители помогают выполнить подготовительные упражнения.

Уважаемые родители, сейчас вместе с детьми выполните упражнения:

- сесть на пол, вытянуть ноги, упор руками сзади. Поднимать обе ноги вместе. Можно зажать стопами какой-нибудь предмет.

- лёжа на полу, на предплечьях, «езда на велосипеде» - рисуем пяткой круг.

Упражнения выполняются по 30 сек.

**Инструктор:** *Скажите, сложно ли вам было выполнять упражнения?*

А сейчас проведём соревнование. Для этого надо разделиться на 2 команды.

Дети, подойдите ко мне и возьмите по 1 мячу синего или красного цвета.

Справа в 1 колонну построится команда синих, Слева – команда красных

**Эстафеты:**

1. «Весёлые мячики»

Ребёнок прыгает с мячом между колен вокруг стойки, возвращается, передаёт мяч взрослому. Взрослый ведёт мяч вокруг стойки, передаёт следующему игроку.

1. «Хоккейная эстафета»

Провести клюшкой кубик вокруг стойки, передать клюшку и кубик следующему игроку. Кубик от клюшки не отрывать.

Всё ли у вас получалось? Испытывали ли вы трудности в выполнении упражнений? Ваше настроение после занятия?

Мы с вами выполнили упражнения для развития силы, быстроты, ловкости.

Выполняйте эти упражнения дома, и ваш ребёнок будет здоровым, сильным, физически развитым. Желаю вам терпения и успехов в занятиях физкультурой и спортом.

Анкета

для отслеживания эффективности занятия

1. . Испытывали ли вы трудности в выполнении упражнений?

–да, в каких?

-нет

2. Вызвала ли интерес такая работа в ДОУ с детьми?

3.Используете ли вы приобретённый опыт совместной двигательной деятельности с ребёнком дома?

4. Что нового узнали о ребёнке?

5. Ваше настроение: радостное; приподнятое; спокойное; грустное; тревожное; раздражённое.