Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №32 комбинированного вида

Петродворцового района Санкт-Петербурга

**Конспект**

**практикума по физическому развитию детей**

**с родителями**

**«Путешествие в зимний лес»**

**с использованием игровых, здоровьесберегающих, коммуникативных и валеологических технологий**

**Участники:** родители и дети средней группы «Колобок»

**Подготовила и провела:** инструктор по физической культуре Зябкина Л.А.

**Организаторы родительского собрания (нетрадиционной формы)**: воспитатели Степаненко О.Г., Шеверлова Е.Г.

Санкт-Петербург

Ломоносов

**Цель:**

Повышение физической и валеологической компетентности родителей, а также гармонизации детско-родительских отношений в процессе совместных физкультурных занятий в ДОУ.

**Задачи:**

- помочь родителям и детям ощутить радость от совместной двигательно-игровой деятельности;

- способствовать развитию у родителей и детей умения настраиваться друг на друга, чувствовать партнера в совместной двигательно-игровой деятельности;

- развивать у детей ориентировку в пространстве, силу, ловкость, смелость;

- стимулировать развитие внимания, памяти, мышления, речи и воображения.

**Используемое оборудование:** 1 гимнастическая скамейка, 1канат, 5 обручей, 4 рейки для перешагивания, мячи (по количеству детей), массажные мячи«ёжики» (по количеству детей), музыкальное сопровождение, улыбающееся солнышко (шарик с гелием), корзина для мячей.

**Предварительная работа**: подбор музыкального сопровождения (инструктор по ФК), подготовка атрибутов (инструктор по ФК), работа с родителями (воспитатели), оформление зала (инструктор по ФК, воспитатели).

**Ход практикума**

**Вступительное слово инструктора по ФК:**

Обсудим физическое развитие ребенка от 4 до 5 лет.

Для того чтобы ребенок правильно развивался в физическом отношении, ему необходимы достаточно активное и в полном объеме движение и умеренная физическая нагрузка. В условиях недостатка движения и нагрузки плохо развиваются мышцы, тонус мышечной ткани снижен; страдает и развитие костной системы; кроме того, у ребенка, который по каким-то причинам мало двигается, не совершенствуются двигательные навыки, такой ребенок плохо владеет своим телом; мало двигаясь, ребенок мало устает, а значит, плохо засыпает и некрепко спит, что отрицательно сказывается на состоянии нервной, иммунной и других систем организма, делает ребенка болезненным.

Недостаточно хорошее физическое развитие негативно отражается и на психике малыша — слабый физически, неловкий и часто болеющий ребенок, как правило, не уверен в себе, чересчур застенчив, безынициативен, он видит в себе человека второго или третьего плана и в трудных обстоятельствах всегда спешит спрятаться за маму или папу.

Добиться хорошего физического развития ребенка, воспитать в нем чувство уверенности в себе, силу духа и прочие положительные качества сильного человека несложно — для этого нужно со своим ребенком хоть немного работать. В обязательном порядке каждый день (в отведенное для этого в распорядке дня время) выполнять с малышом простенькие физические упражнения. Лучше всего — увлекать ребенка собственным примером.

Но только регулярного выполнения упражнений мало. Ребенку в комнате следует создать все условия для активного движения. Важно обеспечить простор. И не ругать ребенка, который расшумелся — разбегался, распрыгался, еще и кувыркается...

Если позволяют пространство и планировка жилья — установить для малыша шведскую стенку, приобрести другие простенькие тренажеры. Они, во-первых, нужны для правильного физического развития, а во-вторых, помогут ребенку сжечь энергию, которая бьет из него ключом; у мамы же, ребенок которой занят тренажерами, появится немало дополнительных свободных минут. Но не следует забывать, что лазание по шведской стенке всегда сопряжено с некоторым риском травматизма. Этот риск несложно свести к минимальному, если разложить под стенкой старые подушки или матрас или складной мини-мат.

Качели обеспечивают возможность для гармоничного развития мышечной системы — в частности, для развития мышц верхних и нижних конечностей, мышц шеи, спины, брюшного пресса. Кроме того, качели способствуют развитию подвижности позвоночного столба и многих суставов — плечевых, локтевых, лучезапястных, бедренных, коленных, голеностопных. Ребенок, раскачивающийся на качелях, тренирует свой вестибулярный аппарат, учится контролировать положение тела в пространстве. И конечно же, раскачивание на качелях — это огромное удовольствие.

Могут быть очень интересны ребенку четырех-пяти лет и полезны для его физического развития другие тренажеры, встречающиеся в продаже. Так, ребенку этого возраста вполне может быть рекомендован для игр (но мы же понимаем, что цель этих игр — гармоничное физическое развитие!) очень популярный у взрослых, особенно у тех, кто ищет способы похудеть, диск «здоровье».Несколько минут тренировки на диске — и организм малыша получает достаточную физическую нагрузку.

Чтобы руки у ребенка становились сильнее, ему вполне уже можно осваивать маленькие гантели весом до 200 граммов.

Ещё самое главное – это не пропускать занятия физической культурой в ДОУ, утреннюю зарядку и т.п., и быть всегда первым помощником для своего ребёнка.

**Вводная часть:**

Дети заходят в зал, подходят к своим родителям.

**Инструктор по ФК:** Здравствуйте, дорогие ребята, уважаемые мамы и папы!

Сегодня мы все вместе отправимся в путешествие в зимний лес, на лесную полянку.

Дружно за руки возьмитесь,

Парамидруг за другом становитесь.

*(Все выстраиваются парами: ребенок- родитель.)*

**Ходьба парами** под музыкальное сопровождение.

**И:**Идем мы, идем по лесу. Вдруг на пути поваленное дерево*(гимнастическая скамейка),* давайте мы пройдем по нему. Ребенок идет, а взрослый держит его за руку, затем перешагиваем снежные сугробы*(рейки для перешагивания)*, пройдем по узкой дорожке*(канат)*, и перепрыгнем с льдинки на льдинку*(обручи) (пройти 2 раза)*.

**И:**Вы не замерзли, в пути? Давайте поиграем в игру! Да не потеряйтесь в лесу!

**Бег.**

Взрослые и дети стоят вдоль зала, по сигналу педагога дети разбегаются в разные стороны, бегают врассыпную. На сигнал: «Раз, два, три! К родителям беги». Ребенок подбегает к маме или папе они обнимают его, прижимают к себе, кружат *(повтор 2 раза)*

**И:** Молодцы! Продолжаем путешествие.Тропинка стала совсем узкая и чтобы нам пройти дальше, вам нужно встать спиной к маме (папе) и поставить свои стопы на ноги взрослого. Взрослый прижимает ребенка к себе, и они вместе идут(совместная ходьба под музыкальное сопровождение).

**И:**Вот мы с вами и дошли до лесной полянки*(гаснет свет)*, но что-то здесь так неуютно и темно. Давайте позовем солнышко, чтобы нам стало веселее и светлее:

Солнышко-солнышко,

Посвети немножко.

Выйдут детки погулять,

Выйдут детки поиграть

И еще раз все вместе!

*(взлетает Солнышко – шарик с гелием)*

**И:** Появилось солнышко, нам стало теплее. Ребята, какое у вас настроение? А у вас, родители? Давайте улыбнемся друг другу и обнимемся.

Я предлагаю выполнить интересные упражнения.

**Основная часть**

**ОРУ**

1.«Динь-дон». Взрослый и ребенок стоят лицом друг к другу. Руки ребенка лежат на талии взрослого, руки взрослого- на плечах ребенка. Одновременно взрослый и ребенок наклоняются вправо и произносят: «Динь», а затем - влево и говорят: «Дон» *(повтор 4-5 раз).*

2.«Борцы». Партнеры стоят лицом друг к другу, выставив одну ногу вперед, опираясь на ладони партнера. С напряжением поочередно руки партнеров то сгибаются, то разгибаются в локтях *(повтор 4-5 раз)*.

3.«Дружные ножки» Взрослый сидит на полу, вытянув ноги вперед, руки в упоре сзади. Ребенок сидит на его ногах, опершись спиной на грудь взрослого. Оба партнера поочередно поднимают то обе правые ноги, то обе левые.

4. «Мостик». Взрослый, сидя на полу, согнув ноги в коленях и сделав упор руками сзади, поднимает свое туловище. Получается своеобразный мостик. Ребенок проползает на четвереньках под «мостиком». Когда он прополз, взрослый опускает туловище, садится на пол и вытягивает ноги, а ребенок перешагивает их*(повтор 4раза).*

5. «Ёлочка».Взрослый стоит, руки опущены вниз чуть в стороны. Ребенок превращается в «зайчика» . Дети выполняют движения в соответствии со словами:

*На беленькой полянке*

*Разыгрались зайки:*

*Лапками похлопали,*

*Ножками потопали,*

*Ушками махали  
Глазками моргали,*

*Выше всех скакали.*

*Песню распевали:*

*Ля-ля-ля-ляляйки,*

*Весёлые мы зайки. (повтор 2 раза)*

**И:** Вы замечательно выполнили все упражнения и можете повторять их дома вместе. Теперь поиграем с мячом.*(дети берут мячи)*

**ОВД**

-Бросание: бросок мяча друг другу двумя руками снизу.

-Прокатывание и ползание:родители встают на одном конце зала, а дети вместе с мячами на другом. По сигналу инструктора дети толкают мяч к родителям, а затем ползут за ним на четвереньках. Родители стараются поймать мяч своего ребёнка. После того, как дети доползли до своих родителей, берут свои мячи и возвращаются обратно шагом*(3-4 раза).*

*Складывают мячи на место.*

**Игровое задание «Догоните мяч»**

Дети и родители, держась за руки, стоят на одной стороне зала. Инструктор, стоя с ними рядом, высыпает из корзины разные по величине мячи, которые катятся в противоположный конец зала «Догоните мяч» - предлагает инструктор. Дети и родители бегут за мячом. Догнав мяч, ребенок его берет. Инструктор спрашивает: у кого большой мячик, и предлагает родителям приподнять вверх ребенка, у которого большой мяч, а потом- у кого маленький*(1 раз, затем мячи убирают наместо).*

**И:** Хорошо мы в лесу играем? Давайте дальше играть.

**Подвижная игра «Воробышки и кот»**

Воспитатель играет роль кота. Кот «спит» в одном конце зала. Воробышки (дети) вылетают из гнездышек (родители сидят по-турецки) и летают по залу, чирикают, клюют зернышки. Кот просыпается, воспитатель говорит «Мяу» и бежит ловить воробышков, дети убегают в свои гнездышки.

**Дыхательная гимнастика «Погрейся»**

**Заключительная часть**

**И:** Мы много играли, пришло время отдохнуть.

Предложить детям взять массажные мячи «ёжики» и покатать его по спинке маме или папе, затем поменяться местами.

**И:** Давайте друг другу скажем добрые слова, какими мы сегодня были (ловкими, быстрыми и т.п.). Родитель и ребенок садятся на колени лицом друг к другу и поочередно говорят добрые слова.

**И:**Очень хорошо в зимнем лесу , но нам пора возвращаться в детский сад. Мы выходим из леса и идем до нашего сада большой, широкой, извилистой дорогой.

*Дети и родители берутся за руки и под музыкальное сопровождение идут по залу «змейкой».*

И: Вот мы с вами и пришли в детский сад. Понравилось вам наше сегодняшнее путешествие? Давайте обнимем наших детей, они сегодня были молодцы.

**2 часть практикума проводят воспитатели группы.**

*Например:* анкетирование; обсуждение проблемных ситуаций и т.п. (но должно быть связано по теме «Роль семьи в физическом развитии ребёнка»