МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД «СЕВЕРЯНОЧКА» ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА С ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ»

**МАТЕРИАЛ ДЛЯ РОДИТЕЛЬСКОЙ СТУДИИ**

в 1 младшей группе по теме:

«Бережем здоровье с детства»

ПОДГОТОВИЛА:

инструктор Ф. К. Смычагина О. М.

***ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ***

**Беседа с родителями на тему: «Гимнастика вдвоем»**

***Цели:*** обогатить знания родителей о гимнастике взрослого с ребенком; сформировать у родителей желание и умение выполнять совместные с ребенком физические упражнения.

***Значение «гимнастики вдвоем»***

*«Гимнастика вдвоем»* - это физические упражнения, которые выполняются в паре: взрослый и ребенок. Это могут быть совместные общеразвивающие и акробатические упражнения, основные движения (ходьба, бег, прыжки, ползание и лазание, бросание и ловля) взрослого с ребенком. Взрослый, организуя совместные физические упражнения с ребенком, выступает и в роли партнера (общеразвивающие упражнения, основные движения), и в роли тренера (акробатические упражнения), и помощника (ходьба, ползание, лазание). «Гимнастика вдвоем» может выступать и в качестве утренней зарядки¸ и в качестве семейного досуга, как в квартире, так и за ее пределами, на отдыхе.

***Вопросы родителям:***

1. Занимались ли Ваши родители гимнастикой совместно с Вами? Как?
2. Занимаетесь ли Вы со своим ребенком совместными физическими упражнениями? Как?

***«Гимнастика вдвоем» позволяет:***

1. ощущать и ребенку и взрослому радость от совместной двигательной деятельности;
2. устанавливать эмоционально-тактильный контакт взрослого с ребенком (ощущать тепло рук, обнимать, целовать ребенка и т. д.);
3. организовывать вербальное и невербальное (мимика, жесты) общение;
4. совершенствовать двигательные умения и навыки взрослого и ребенка;
5. развивать у детей и взрослого творческую, познавательную активность, инициативу, расширять кругозор.

***Правила поведения родителей на совместных физкультурных занятиях:***

* + 1. На протяжении всего занятия выступать в разных ролях: партнер, помощник и тренер.
		2. Контролировать поведение своего ребенка без угроз и сравнений с другими детьми.
		3. Принимать ребенка таким, какой он есть, независимо от его способностей, достоинств и недостатков.
		4. Быть естественными, открытыми, раскрепощенными.

***ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ***

**«Гимнастика вдвоем»**

*Задачи занятия:*

* + - 1. помочь родителям ощутить радость от совместной дви­гательной деятельности и понять полезность «гимнастики вдвоем»;
			2. помочь установить эмоционально-тактильный контакт родителей с детьми;
			3. совершенствовать у детей умения прокатывать и бросать мяч, повторять ритмический танец;
			4. развивать у детей и совершенствовать у родителей пси­хические процессы: двигательную память, внимание, мыш­ление.

Оборудование: цвет­ные веревочки, мягкие модули, мячи по числу детей.

**I**

Дети заходят в зал.

***Инструктор:*** Ребята, вы любите заниматься физкультурой? Сегодня ваши родители хотят позаниматься с вами и научиться новым упражнениям. Но сначала небольшая разминка. (Самомассаж: растирание и поглаживание лица, ушных раковин, шеи.)

Зайка в гости собирается:

Вымыл лобик, носик, щечки,

Вымыл ушки, вымыл шею,

Надел бантик, стал он франтик.

***Инструктор:*** Ребята, возьмите родителей за руку и поведите их по залу.

* Вы здесь занимаетесь, чтобы вырасти и стать вот таки­ми высокими! А взрослые вам помогают вырасти. (Ребенок идет на носках, руки вверх; взрослый, встав позади ребенка, берет его за вытянутые руки.)
* Родители помогают вам стать вот такими стройными! (Ребенок идет на пятках, руки за головой; взрослый, встав позади ребенка, идет и разводит его локти.)

***Инструктор:***

* По красивым веревочкам ходить вместе с роди­телями можно вот так. (Ребенок и взрослый, держась за руку, идут приставным шагом по канату, опираясь носками о пол, пятками – о канат)
* А разноцветные модули можно обходить вот так. (Ходь­ба в паре змейкой.)
* Вместе можно изобразить, как едет паровоз. (Взрослый садится позади ребенка и берет своими руками согнутые в локтях руки ребенка; продвигаются на ягодицах.)
* И, как кошечка, проползает под мостиком. (Взрослый, наклоняясь вперед, касается руками пола; ребенок прополза­ет под взрослым на четвереньках.)
* Вместе интереснее прыгать вот так. (Прыжки с продви­жением вперед в паре.)
* С родителями можно бегать вот так. (Бег в паре.)
* А можно убежать ненадолго от своих родителей (дети бегают врассыпную.
* И вернуться к ним. (Родители обнима­ют ребенка, прижимают к себе, кружат.)

**II**

**Инструктор:** Ребята и родители, хотите научиться новым упражнениям? Тогда, ребята, повернитесь лицом к своим родителям.

Общеразвивающие упражнения.

1. Сначала пусть поздороваются ваши пальчики. (Взрос­лый и ребенок сгибают руки в локтях и соединяют ладони друг с другом. Подушечки пальцев ребенка прикасаются к по­душечкам пальцев взрослого; указательным и большим паль­цами взрослый надавливает на ногтевую фалангу каждого пальца ребенка.)

Упражнения выполняются под музыкальное сопровождение.

1. **«Вот такие вы ловкие!»**

И. п. – ребенок стоит на коленях, спиной к родителю; ноги между ног родителя; руки у ребенка на поясе, взрослый поддерживает их. Одновременный поворот взрослого и ребенка влево (вправо).

1. **«Вот какие вы гибкие!»**

И. п. – ребенок сидит на полу спиной к взрослому; ноги в стороны. Поднять руки вверх, наклон к левой (правой) ноге.

1. **«Вот как вы играете!»**

И. п. – ребенок и взрослый стоят лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, взявшись за руки. Ребенок приседает, взрослый стоит; взрослый приседает, ребенок стоит.

1. **«Вот как вы любите веселиться!»**

И. п. – взрослый стоит напротив ребенка. Выполняются одновременно прыжки на обеих ногах.

*Основные движения:*

***Инструктор:*** А теперь настало время игровых заданий. Каж­дый ребенок сейчас превратится в маленькую тачку, которую взрослый должен довезтидо противоположной стены зала. (Ребенок ставит прямые руки на пол. Взрослый берет за щиколотки ребенка и поднимает его. Ребенок, переставляя руки, передвигается.)

**Инструктор:** Обратно вы будете возвращаться, «приклеясь» друг к другу. (Ребенок стоит спиной к взрослому и ставит свои стопы на стопы родителя. Взрослый прижимает к себе ребенка, и они идут вместе.)

**Инструктор:** Играть с мячом нравится и взрослым, и детям. Ребята, возьмите каждый по мячику. Какой мяч? (Круглый, гладкий яркий, красивый и др.) Как можно с ним играть? (Подбрасывать вверх, отбивать, прокатывать и др.) Вы будете прока­тывать друг другу мяч. (Сидя напротив друг друга, на расстоянии 2 м, взрослый и ребенок прокатывают мяч друг другу.)

***Инструктор:*** А еще можно бросать мяч в кольцо. (Стоя напротив друг друга. Родитель складывает руки перед грудью, образуя кольцо. Ребенок бросает мяч, стараясь попасть в кольцо.)

Подвижная игра «Солнышко и дождик»

Цель: способствовать эмоциональному сближению родите­лей и детей.

**Инструктор:** Ребята, вы любите играть с родителями? Давай­те сейчас поиграем в любимую вашу игру «Солнышко и дож­дик». Родители будут ждать вас в «домиках». Когда я скажу: «Солнышко», вы выбегаете в центр зала и изображаете, как детвора летом бегает, прыгает, плавает, катается на велосипеде и т.д. Когда скажу: «Дождик», вы должны быстро убежать в домик, чтобы вас не замочил дождик. (Когда дети подбега­ют к родителям, то взрослые их обнимают и кружат.)

**III**

Игровые упражнения «Висящий мостик», «Морские волны». (Упражнения выполняются под спокойную музыку.)

Цель: способствовать расслаблению организма детей и взрослых.

***Инструктор:*** Настало время отдохнуть. Представьте себе, ре­бята, что вы сейчас превратились в висячий мостик, который ветер раскачивает из одной стороны в другую. (Родители сто­ят лицом друг к другу. На пол между ними ложится ребенок животом вниз. Одновременно оба родителя поднимают ре­бенка вверх, держа за ноги и за руки, слегка раскачивая.)

**Инструктор:** Ребята, а теперь каждый из вас искупается в море. Морские волны нежно вас коснутся и вынесут на берег, произне­ся имя каждого из вас. (Взрослые сидят на гимнастической скамейке. Ребенок ложится на руки взрослого лицом вверх. Родители передают ребенка на руках. Каждый взрослый, пе­редавая ребенка, произносит ласково имя ребенка.)

***Инструктор:*** Ребята, сегодня вы занимались гимнастикой вместе с родителями. Вам понравилось заниматься?

Игровое упражнение «Добрые слова»

Цели: развитие межличностного общения детей и взрос­лых, создание эмоционального комфорта.

**Инструктор:** Сядьте друг напротив друга, обнимите друг дру­га и скажите на ушко добрые, ласковые слова. (Взрослый и ре­бенок садятся напротив друг друга и произносят ласковые слова.)