Конспект совместного физкультурного занятия детей старшего возраста с родителями.

Задачи:

1. Доставить детям и родителям радость от взаимодействия друг с другом в двигательно-игровой деятельности.
2. Расширить опыт родителей вербального и невербального взаимодействия с ребенком, умения открыто и искренне выражать свои чувства (хвалить, обнимать, целовать ребенка и т.д.).
3. Содействовать формированию умения «чувствования» друг друга, умения настраиваться на партнера для успешности в совместных двигательных действиях.
4. Закреплять у детей навыки пространственной ориентации, в беге, прыжках, равновесии, ползании.
5. Познакомить родителей с дыхательной гимнастикой А.Н.Стрельниковой, помочь в освоении упражнений.
6. Способствовать развитию функциональных систем организма ребенка, координации движений, силы, ловкости, выносливости, вестибулярного аппарата.
7. Развивать волевую и эмоциональные сферы, психические процессы у детей.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятия | дозировка | Психолого-педагогические рекомендации |
| **Подготовительная часть:**  1.Ритуал встречи:  Физрук входит в спортзал, предлагает посмотреть детям, если там их мама и подбежать к ней.  2.Игра «Искорка»  Мамы с детьми встают в один общий круг и берутся за руки. По кругу поочередно они пожимают друг другу правую руку. Пожатие передается от одного к другому последовательно друг за другом.  3.Комплекс дыхательной гимнастики А.Н.Стрельниковой. Познакомить родителей с методикой выполнения упражнений. Постараться выполнять вдох так, чтобы был единый общий мощный звук (единое энергетическое поле).  4. Подвижная игра «Липкие ладошки»  Дети и взрослые бегают врассыпную, на сигнал «липкие ладошки» подбегают друг к другу и соединяются ладонями. Можно предлагать соединяться любой частью тела: например «липкие спины», «липкие стопы» пара садится на пол и соединяется стопами, «липкая правая коленка» и т.д.; на сигнал «метель» ребенок подбегает к маме, мама берет его за подмышки и кружится; на сигнал «речка замерзла» все приседают. | По одному раза в правую и левую сторону.  Каждое упражнение повторить по 8 раз  2-3 раза | Мамы находятся уже в зале. Важно, чтобы они вошли в контакт с ребенком глазами, улыбались.  Игра развивает умение настраиваться друг на друга для совместных действий.  Комплекс прилагается.  Можно предложить выполняют упражнения дети, выполняют мамы. И сравнить у кого мощнее и громче.  У детей развивается ориентировка в пространстве, так и в схеме собственного тела, внимание, сосредоточение, вестибулярный аппарат.  Мама в процессе игры хвалит ребенка за быстроту и ловкость. |
| **Основная часть:**  5. Комплекс ОРУ вдвоем  1 упр. «Борцы» Пара стоит лицом друг к другу, выставив одну ногу вперед, опираясь на ладони партнера. С напряжением поочередно руки партнеров то сгибаются, то разгибаются (партнеры меряются силой).  2 упр. «Часы» Взрослый и ребенок стоят лицом друг к другу. Руки ребенка лежат на талии мамы, руки мамы – на плечах ребенка. Одновременно мама и ребенок наклоняются в правую и левую сторону.  3 упр. «Качели» Взрослый и ребенок стоят лицом друг к другу, взявшись за руки. Поочередно приседают.  4 упр. «Лодочка» Взрослый и ребенок сидят лицом друг к другу. Их ноги вытянуты вперед и разведены в стороны. Стопы ребенка упираются в ноги взрослого. Партнеры держатся за руки. Сначала ребенок ложится на спину, а взрослый наклоняется к нему вперед, затем наоборот.  5 упр. «Велосипед» Партнеры сидят на полу лицом друг к другу, опираясь своими стопами на стопы партнера, руки в упоре сзади. С напряжением поочередно ноги партнеров то сгибаются, то разгибаются.  6 упр. «Мостик» Взрослый, сидя на полу, согнув ноги в коленях и сделав упор руками сзади, поднимает свое туловище. Получается своеобразный мостик. Ребенок проползает под мостиком на животе. Когда он прополз, взрослый опускает туловище, садится на пол, а ребенок перешагивает или перепрыгивает через его туловище (взрослый может поддержать его за руки).  7 упр. «Дружные ножки» Мама сидит на полу, вытянув ноги вперед, руки в упоре сзади. Ребенок сидит на её ногах, опершись спиной на грудь взрослого. Оба партнера поочередно поднимают то обе правые ноги, то обе левые.  8 упр. «Ванька-встанька» Взрослый лежит на спине, вытянув руки вверх, ноги вместе. Ребенок точно в таком же положении, только на теле взрослого. Оба партнера активным одновременным махом рук садятся, а затем медленно возвращаются в исходное положение.  9 упр. Прыжки. Взрослый сидит ноги врозь. Ребенок стоит между ног взрослого лицом к нему и держит его за руки. Затем ребенок подпрыгивает, и в это время взрослый соединяет ноги, а ребенок приземлившись, расставляет ноги. Ноги взрослого оказываются между ног ребенка. Прыжки повторяются. Ноги ребенка то соединяются (тогда ноги взрослого расставлены), то расставляются (тогда ноги взрослого вместе).  6. Основные виды движений:  Равновесие  Прыжки  «Бревнышко»  Ползание на животе по скамейке  6.1.Равновесие – партнеры идут по скамейке навстречу друг другу, встречаясь на середине, меняются местами и продолжают идти дальше, но уже в одном направлении друг за другом.  6.2. Прыжки - ребенок и мама встают друг за другом, мама держит ребенка за талию. Они одновременно выполняют полуприсед и перепрыгивают ноги вместе через бум в правую сторону, затем в левую сторону, продвигаясь с каждым прыжком вперед.  6.3. «Бревнышко» Партнеры ложатся рядом на мат и быстро начинают переворачиваться со спины на живот (катятся, как бревнышко). Один другого пытается догнать.  6.4. Ползание – ребенок, а за ним взрослый ложатся животом на скамейку и, подтягиваясь руками, передвигаются по ней.  7.Игра «Пробеги и не задень»  Пробежать вдвоем (мама с ребенком) под вращающейся скакалкой. Пробежать под скакалкой двум парам одновременно, взявшись за руки, взрослые стоят по краям. Попытаться пробежать всем вместе  (взрослые и дети). | 6-8 раз  По 4 раза в каждую сторону  По 6-8 раз каждый  6-8 раз  6-8 раз  5-6 раз  По 5-6 раз каждой ногой  6-8 раз  8-10 раз  Каждое задание повторить по 2-3 раза  3 -4 раза | Ребенок ощущает радость, азарт, собственную силу, влияние на взрослого (особенно это важно для мальчиков).  Укрепляются руки.  Движение выполнять с максимальной амплитудой.  Развивается внимание, сосредоточенность на движение.  Тренируются мышцы туловища.  Партнер начинает приседать тогда, когда другой начинает вставать.  Ноги во время наклона вперед не сгибать. Тренируются крупные мышцы, развивается гибкость.  Партнеры садятся друг к другу на расстояние согнутых ног.  Укрепляются мышцы живота, ног.  Взрослый должен как можно выше поднять туловище от пола и удерживать это положение.  У ребенка закрепляется навык ползания, прыжка. Развивается ловкость, сила, быстрота.  Упражнение тренирует телесную настройку, обучает сотрудничеству в совместных действиях.  Стараться поднимать прямые ноги.  Тренируются мышцы живота, ног.  Развивается тактильно-мышечная чувствительность в настройке и чувствование друг друга, формируются партнерские чувства.  Развивается координация движений, равновесие, тренируются мышцы туловища.  Активизируется внимание, сосредоточенность, умение согласовывать свои действия с действиями партнера. Ребенок радуется успешному взаимодействию.  Развивается ловкость, прыгучесть, выносливость.  Все пары двигаются друг за другом, выполняя одно движение за другим.  Физкультурное оборудование расположено по периметру зала.  Меняясь местами, партнеры обнимают друг друга.  Активизируется внимание, сосредоточенность, смелость, умение настраиваться на партнера для взаимодействия.  Это похоже на игру в догонялки, только в непривычной пространственной ситуации.  Развивается вестибулярнай аппарат, ловкость.  Взрослый провоцирует ребенка, который закончил первым движение, помочь ему.  Активизируется эмоциональная и волевая сферы, партнерские чувства, умение взаимодействовать не только друг с другом, но и с предметом.  Развивается быстрота, смелость. |
| **3. Заключительная часть:**  8. Массаж спины друг другу, используя массажный мячик.  1 вариант - ребенок стоит, слегка наклонившись вперед и упираясь ладонями чуть выше колен. Мама прокатывает массажный мячик по его спине в разных направлениях. Затем партнеры меняются местами.  2 вариант – один лежит на животе, а другой массирует ему спину.  8.1. Массаж стопы. Мячик лежит на полу, поставив ногу на мяч, покатать его стопой по полу в разных направлениях.  9. «Прощальный фонтан»- все участники занятия встают в общий круг, вытянув правую руку вперед и соединив их вместе (получается что-то вроде солнца) произносят: «Здоровье и счастье в наших руках». Поднимают руки вверх и посылают эти слова в небо.  10. В заключение - доверительная беседа ребенка с родителем.  Дети и родители делятся своими впечатлениями и чувствами от занятия, благодарят друг друга за радость общения. | 2-3 минуты | Партнеры стараются доставить друг другу приятные ощущения, спрашивают на какой части спины уделить особое внимание (можно попросить).  Мама хвалит ребенка за доставленное удовольствие.  Задание можно повторить с закрытыми глазами. Выполнять с нажимом.  Этот момент является эмоциональным завершением встречи родителей и детей. Всех участников объединяет чувство радости и единения. |

Литература

1. «Навстречу друг другу» М.Н.Попова Психолого-педагогическая технология Санкт-Петербург 2004г.