*Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и ведущая задача, стоящая перед дошкольным учреждением. Взаимодействие семьи и детского сада оказывает большое влияние на развитие личности детей. В нашем детском саду намечен ряд спортивных мероприятий направленных на приобщение детей к здоровому образу жизни через семью. Одно из таких мероприятий «Вместе с мамой» прошло в средней группе с участием мам и детей.*

20 декабря состоялась очередная встреча участников семейного клуба “Осинки и апельсинки” на тему: “Вместе с мамой”. Цель этой встречи: помочь родителям и детям ощутить радость от совместной двигательной деятельности.

Мамы и дети в спортивной одежде под музыку отправились в веселое спортивное путешествие “В мир движений”. Физкультурное игровое занятие построено на элементах имитотерапии, с использованием корригирующих упражнений, направленных на профилактику нарушения осанки и плоскостопия. Мамы вместе с детьми преодолевали препятствия, делали в парах общеразвивающие упражнения. Такие вроде бы простые упражнения, как ходьба на носках, на пятках, бег парами, прыжки, с мячами - всё это повлияло положительно как на мам, так и на детей.

**Физкультура вместе с мамой**

Цель: Помочь мамам ощутить радость от совместной двигательной деятельности, понять полезность “гимнастики вдвоем” и установить эмоционально-тактильный контакт с детьми

Формировать правильную осанку, укреплять позвоночник, способствовать увеличению роста при выполнении йоги и других упражнения.

Вызвать желание заниматься и создать положительный настрой у детей

Ход занятия.

Вводная часть.

Приветствие (руки сложены ладонями пред грудью, все пальцы сложены вместе, ладонь прилегает к ладони).

Вытянули руки вверх, сложите в замочек, тяните вверх, к самому солнышку, растем выше, выше. Дыхание ровное, спокойное. Открываем руки так, как будто цветок раскрывает свои лепестки

Лучик, лучик, покажись!

Лучик, лучик, опустись!

Помоги мне быть здоровым!

Светлым, радостным, веселым!

Остановились на мгновение, руки и голова расслаблена, с вдохом плавно поднимаемся. Руки плавно поднимаем вверх и опускаем их в стороны. Как бы рисуя вокруг себя круг.

Каждый родитель, обняв своего ребенка, подхватывает его, обнимает и кружит.

Дети, а вы любите заниматься физкультурой? (Ответы детей) Ваши родители хотят заниматься вместе с вами и научиться новым упражнениям

1. Вы занимаетесь, чтобы скорее вырасти, и стать вот такими высокими!

А взрослые помогают вам расти. (Ребенок идет на носках, подняв руки; взрослый, находясь позади ребенка, берет его за вытянутые руки) .

2. Родители помогают вам стать вот такими стройными! (Ребенок идет на пятках,

руки сзади-внизу; взрослый, находясь позади ребенка, выпрямляет руки и разводит их в стороны).

3. Ходьба в парах змейкой.

4. Вот и воротики! (Родители встают, широко расставив ноги, а дети через них пролезают).

5. Вместе интереснее прыгать (прыжки с продвижением вперед в паре) и бегать (бег в паре) .

6. Можно ненадолго убежать от родителей (дети бегают врассыпную) и затем возвратится к ним (родители обнимают ребенка, прижимают к себе, кружат).

Основная часть

Хотите научиться новым упражнениям?

Общеразвивающие упражнения

Вот так родители вам помогают расти! 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 большими пальцами взрослый надавливает на ногтевую фалангу каждого пальца ребенка). Выполняется под музыкальное сопровождение.

7. И. п.: стоят лицом друг к другу, взявшись за руки, ноги на ширине плеч,

ребенок и взрослый поднимают руки через стороны вверх. Встают на носки; взрослый тянет руки ребенка вверх.

8. И.п. – сидя, ноги врозь, ребенок - спиной к взрослому. Одновременно взрослый и ребенок поднимают руки вверх, наклоняются к левой (правой) ноге и возвращаются в И.п.

1. «Мы ловкие!»

И.п. – стоя на коленях, ребенок - спиной к родителю, ноги расположены между ног взрослого, у ребенка руки на поясе, родитель поддерживает их. Одновременный поворот взрослого и ребенка влево (вправо).

1. «У нас дружные ножки»

И.п. – сидя на полу, ноги в стороны, ребенок - спиной к взрослому, упор на руки. Одновременно ребенок и взрослый поднимают левую (правую) ногу вверх.

1. «Мы играем»

И.п. – стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, взявшись за руки. Ребенок приседает, взрослый стоит наоборот.

1. «Мы веселимся»

И.п. – взрослый сидит на полу, ноги вместе, ребенок стоит, ноги врозь, взявшись за руки взрослого. Родитель разводит ноги, ребенок выполняет прыжок на месте -  ноги вместе, взрослый соединяет ноги, ребенок выполняет прыжок на месте - ноги врозь.

13. Качаем пресс

14. Равновесие – ходим по скамейке с мешочком на голове.

Настало время игровых заданий. Играть с мячом нравится и взрослым и

детям.

15. Дети садятся напротив взрослых. Катание мяч друг другу разными способами.

16.Подвижная игра “Лошадки”

Любите играть с родителями? Поиграем в игру “Лошадки.

17.Релаксация “Ковер – самолет”

Ложимся на волшебный ковер – самолет. Плавно и медленно ковер поднимается и несет тебя по небу, тихонечко покачивая и убаюкивая. Ласковый теплый ветерок нежно обдувает, ты отдыхаешь… (Звучит спокойная музыкальная композиция). Постепенно ковер начинает спускаться и приземляться в д\с. Потянитесь, сделайте глубокий вдох, выдох открыли глаза, аккуратно встали. Мы с вами здоровые и отдохнувшие