**Играем вместе с мамой.**

«Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

В. А. Сухомлинский

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!

Представьте себе, как золотой ключик света сверху наполняет все твое тело. Вот светом наполнилась голова, шея, плечики, свет льется по твоим ручкам, вот этот красивый свет появился в груди, животе, ягодицах, вот он спускается в ножки и появился в коленях. Льется вниз в каждый пальчик, Теперь ты как будто стоишь в целом озере света. Зачерпни ладошками свет и обливай себя с головы до ног (наклоны вперед и скользящие плавные движения ладоней с головы до ног). А теперь давай похлопаем расслабленными ладошками себя, для того чтобы лучик света мог попасть в каждое место в нашем теле. В каждую клеточку. (Расслабленными ладошками хлопаем тело с головы до ног. Это упражнение является вибрационным самомассажем и активизирует кровообращение, активизирует обмен веществ). 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.

Малоподвижная игра “Необычные жмурки”

Мы будем играть в жмурки: родителям завяжем глаза, а вы друг за другом будете медленно проходить мимо них. Они должны вас узнать. (Каждый родитель, узнав 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. Разноцветные модули можно обходить вот так (ходьба в паре 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. Поза “пальма”.И. п. : вытянуть руки над головой, большие пальцы переплетены, а

указательные соединены. Встать на носки. Растягивая позвоночник вверх, задерживаясь. В этом положении 3 – 4 сек. И опустится на всю ступню.

8. 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.

9. “Вот какие вы сильные! ” И. п. : стоят лицом друг к другу, выставив одну ногу

вперед, руки согнуты в локтях перед грудью, ладони соединены. Ребенок выпрямляет руки в локтях, взрослый прижимает его к груди.

10. “Вот какие ловкие! ” И. п. : стоят на коленях, ребенок спиной к родителю, его

ноги расположены между ног родителя, а руки на поясе; взрослый поддерживает их. Одновременные повороты взрослого и ребенка влево, вправо.

11. “Так вы играете! ” И. п. : стоят лицом друг к другу, взявшись за руки, ноги на

ширине плеч. Ребенок приседает – взрослый стоит; взрослый приседает – ребенок стоит.

12. Поза “кошечка добрая и сердитая”.

А). “Добрая кошечка” И. п. : встать на четвереньки напротив друг друга, медленно и плавно поднять голову и погнуться в пояснице. Удерживать эту позу 3 – 4 сек. А затем сказать детям: А теперь скажите мяу.

Б). “Сердитая кошечка”.медленно и плавно опустить голову, а спину выгнуть вверх. Удерживать ОЗУ 3 – 4 сек. После чего сказать: Кошка сердитая и шипит “ш-ш”

13. Поза “гора”. И. п. : Руки вверху, соединить пальцы в замок и вывернуть кисти ладонями вверх. Руки напрячь и тянуть как можно сильнее вверх, растягивая позвоночник.

О. Д. Настало время игровых заданий. Нравится с мячом нравится и взрослым и

детям.

14. Дети садятся напротив взрослых. Катание мяча друг другу.

15. Дети стоят напротив родителей и кидают мч друг другу разными способами.

Подвижная игра “Солнышко и дождик”

Любите играть с родителями. Поиграем в игру “Солнышко и дождик” Родители будут ожидать вас в домиках. По сигналу “Солнышко! ”. Вы выбегаете в центр зала и радуетесь солнышку: прыгаете, бегаете и т. д. По сигналу “Дождик! ” Должны быстро бежать в домики, чтобы не намокнуть под дождем.

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.