Конспект парной гимнастики

для детей и их родителей во второй младшей группе

**«Моя спортивная семья!»**

Выполнил: инструктор по физической культуре

Ильиных Галина Николаевна

**Цель:** создание условий для совместной двигательной активности детей с родителями в условиях детского сада и формирование интереса родителей к спортивным занятиям детей.

**Задачи:**

— укреплять здоровье детей, способствовать формированию костно — мышечной системы;  
— формировать у детей двигательные навыки и умения при выполнении различных упражнений и основных видов движений;  
— развивать психофизические качества детей, координацию движений, равновесие, ориентировку в пространстве;  
— способствовать установлению с родителями доверительной атмосферы, способствующей здоровье сбережению детей; доставить обоюдную радость от общения родителей и детей в совместной двигательной деятельности

**Предварительная работа:** разучивание с детьми спортивных девизов, выполнение комплекса упражнений, изготовление нестандартного оборудования.

**Оборудование:** корригирующие дорожки для ходьбы, нестандартное оборудование (подставки, «массажные дорожки», дуги), игрушки, мячи-фитболы, «хвостики» из дождя, магнитофон, разноцветные воздушные шары, флаги для украшения зала.

Физкультурный зал красиво украшен воздушными шарами и флагами.  
Звучит спортивный марш («Чтобы тело и душа были молоды», муз. И.Дунаевский, сл. В.Лебедев-Кумач, современная обработка).  
Дети с родителями, держась за руки, входят в физкультурный зал и выстраиваются в две шеренги.

**Ход занятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части** | **Содержание физических упражнений** | **Темп, дозировка** | **Учебно-методические приемы и способы организации общения** | **Примечание** |
| **I часть** | **Вводно-подготовительная**  Дети и родители заходят в зал и строятся в две шеренги (ребенок стоит напротив своего родителя.).  Дети подходят к родителям и приветствуют друг друга необычным способом, принятым в их семье.  (музыкальное сопровождение — «Марш юниоров)  ***Упражнения в ходьбе:***  — ходьба на носках, руки вверх(великаны); — ходьба на пятках, руки за спиной(по горячему песочку); — ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе(мишки косолапые); — ходьба в приседе(гномики);  ***Упражнение в беге:***  — легкий бег с энергичной работой рук, согнутых в локтях, в колонне по одному, врассыпную на носках (самолетики)(музыкальное сопровождение – минусовка песни «Каждый маленький ребенок», муз. Ш. Каллош).  ***Корригирующая ходьба по «Дорожке шагов»***— дети и родители идут по ребристой дорожке и массажной дорожке, дорожке со следами (музыкальное сопровождение – минусовка песни «Человек хороший», муз. Любаша).  ***Полоса препятствий:***   1. **«Пройди по мостику»** 2. **«Брёвнышко»** 3. **«Крокодильчики»** 4. **«Кенгурята»** | 4 мин  1 мин  1 мин  1 мин  2 мин | Здравствуйте, ребята! Здравствуйте, уважаемые взрослые! Мы рады приветствовать всех в нашем физкультурном зале. Очень приятно видеть родителей такими подтянутыми и здоровыми, а детей бодрыми и веселыми. А пригласили мы вас сегодня на физкультурное занятие, которое так и называется «Быть здоровыми хотим!». Вас ждут интересные и веселые движения, полезные упражнения и, конечно же, игры.  — Ребята, вы любите заниматься физкультурой? (Дети отвечают). — А родители? (Родители отвечают). — Замечательно! А начнем мы физкультурное занятие с укрепления наших стоп, ведь, как известно, здоровье начинается со стопы. Ребята, давайте громко произнесем наш спортивный девиз! (Дети хором произносят):  ***Мы сильные, мы смелые,* *Нет слабых среди нас!* *Все вместе за здоровьем* *Отправимся сейчас!***  Под бодрую музыку дети и родители начинают шагать друг за другом в обход по залу в колонне по одному.  В ходьбе на носках родитель держит ребёнка за руки.  В ходьбе на пятках взрослый помогает максимально развести локти в стороны ребенку.  На остановку музыки подбежать к своему родителю и обнять или запрыгнуть на взрослого. Родители могут покружить ребёнка.  Взрослый идет за своим ребенком, повторяя его путь. Спину держать прямо, сохраняя правильную осанку, смотреть вперед.  Ребенок и взрослый идут навстречу друг другу по скамейке, встретившись на середине, родитель приподнимает ребенка и поворачивается с ним кругом. Затем они идут держась за руки до конца скамейки.  Ребенок ложиться спиной на мат вытянув прямые руки над головой, ноги прямые, носки ног натянуты от себя. Родитель руками помогает выполнить перекаты на мате, а затем сам выполняет перекаты.  Ребенок и родитель параллельно выполняют ползание на животе по скамейкам, подтягиваясь руками.  Взрослый стоит на коленях к ребёнку лицом, подсаживает его, помогая сцепить ножки за своей спиной. Ребёнок обнимает родителя, сцепляя рук на его шее. Затем взрослый опускается на руки и оказывается в позе на четвереньках, а ребёнок, как обезьянка, под его животом. Взрослый двигается на четвереньках. | Перестроение из одной колонны в две шеренги  Встать в основную стойку  Способ фронтальный, круговой. Индивидуальная по­хвала.  Поощрение  Дать сигнал своему ребенку, чтобы он быстро нашел маму или папу.  Взрослый страхует, помогает, поддерживает ребенка |
| **II часть** | **Основная**  ***ОРУ***   1. **«Стойкий оловянный солдатик»** 2. **« Поднимемся на горку»** 3. **«Обезьянка»**   **4  «Низкий и высокий мостик»**  **5. «Лодочка»**  **6. «Рыбка»**  **7. «Прыжки»**  **Подвижная игра «Васка-кот»** | 10 мин  3мин  4-5раз  3-4раза  3раза  по3раза  3-4раза  3раза  30сек  3 мин | Ну что же, ножки и стопы мы с вами потренировали и хорошенько размяли.  ***Переходим к веселой разминке,* *Чтобы у всех были прямые спинки,* *Руки сильные, туловище гибкое***  Ребёнок стоит спиной к взрослому, сгибает руки в локтях и напрягает их. Взрослый, слегка присев, держит ребёнка под локти и приподнимает его в этом положении. Ребёнок подтягивает обе согнутые ножки к животу или (если может) приподнимает обе прямые ножки, делая "уголок".    Взрослый держит ребёнка, который стоит к нему лицом, за руки. Ребёнок шагает по ногам взрослого, по туловищу, затем выполняет переворот назад с помощью взрослого.  Педагог предлагает детям угадать про какое животное говорится в загадке:"Живёт в Африке, очень ловкая, любит лазить по пальмам и есть бананы". После того как дети отгадали загадку педагог предлагает им превратиться в обезьянок и залезть на пальму. Родитель(пальма) и ребёнок (обезьянка) стоят лицом друг к другу. Взрослый берёт ребёнка за талию, ребёнок подпрыгивает и садится на бёдра взрослого, сцепив ноги за его спиной. Взрослый поддерживает руками спину ребёнка, помогая ему прогнуться назад. Ребёнок, прогнувшись, старается достать с пола игрушку (банан) и с помощью взрослого возвращается в исходное положение.  Педагог предлагает родителям встать на четвереньки. Ребенок проползает под животом взрослого на четвереньках. Затем взрослый группируется сидя на пятках, а ребенок перелезает через спину взрослого.  Педагог спрашивает у детей, кто из них катался когда-нибудь на лодке, и хотелось бы им ещё раз покататься? Взрослый сидит на большом стуле, вытянув обе ноги вперёд. Ребёнок садится на его бёдра, лицом и держит его за руки. Взрослый медленно опускает ребёнка спиной на свои ноги, а затем поднимает в исходное положение.  Пока вы катались на лодочке, - говорит педагог, - в воде резвились рыбки. Каких вы знаете рыбок? Хотите превратиться в рыбок?"  Взрослый сидит на большом стуле, а ребёнок ложится поперёк животом к нему на руки, опуская вниз голову и ноги. Взрослый слегка поглаживает спинку ребёнка, помогая ему расслабиться. Затем ребёнок поднимает головку, ноги, вытягивает обе руки вперёд. Взрослый поднимает ребёнка вверх, поддерживая одной рукой грудь, другой ноги. Ребёнок совершает ногами кролевые движения. Затем взрослый опускает ребёнка в исходное положение, гладит его по спине.  Педагог читает стихотворение "Мой весёлый звонкий мяч", предлагает детям превратиться в мячики и попрыгать. Взрослый сидит на большом стуле, вытянув обе ноги вперёд и разведя их в стороны. Ребёнок стоит между ногами взрослого лицом к нему и держит его за руки.  ***Молодцы! Что же, все упражнения* *Вы сделали ловко, без сомнения!* *Раз, два, три, четыре, пять,* *Пришло время поиграть!***  Выбирается водящий - «кот». Дети постарше сами могут попробовать себя в роли кота, а вот с маленькими детьми эту роль часто выполняет родитель или воспитатель.  Кот выбирает себе «лежанку» - любую скамейку, стульчик или брёвнышко, ложится на лежанку и понарошку засыпает.  Все остальные дети становятся «мышами». Они становятся в круг, берутся за руки, начинают водить хоровод и приговаривать:  ***Мыши водят хоровод,***  ***На лежанке дремлет кот,***  ***Тише, мыши, не шумите,***  ***Кота-Ваську не будите.***  ***Вот проснется Васька кот***  ***И разгонит хоровод!***  На последних словах кот потягивается, открывает глаза и гонится за мышами.  Мыши с визгом разбегаются кто куда, а кот их ловит. | Взрослый страхует, помогает, поддерживает и подбадривает ребенка  Дотянуться до игрушки, лежащей на полу. |
| **III часть** | **Заключительная**  ***Упражнения на расслабление на мячах фитболах:***  - полежать спиной на мяче, раскинув руки ноги врозь;  - покачаться лежа на спине, как на волнах;  - выполнить упражнение «мостик»  ***Рефлексия***  Высказывания родителей о занятии | 3мин  2мин  1мин | ***Все вы весело играли,* *И, конечно же, устали.***  ***Мы с мячами поиграем,* *И детишек покатаем!.***  Мы много играли, а теперь пришло время отдохнуть. Ребята возьмите мячи фитболы и подойдите к своим мамам и папам. Они вас покатают на этих красивых и больших мячах.  После родитель и ребенок садятся лицом друг к другу и поочередно говорят добрые слова.  Ну, что же, наше занятие подошло к концу. Дети занимались просто отлично. А какие родители у нас молодцы – быстрые, ловкие! Спасибо вам за активное участие и за то, что вы подаете такой замечательный спортивный пример своим детям! Я уверена, что наша встреча – не последняя. Давайте громко произнесем наш всеобщий спортивный девиз:  ***С физкультурой мы дружны,* *Нам болезни не страшны!***  До свидания! Будьте здоровы!  Награждение: (все дети получают сладкие призы). | Дать ребенку чувство защищенности и надежности.  Дать ребенку в очередной раз почувствовать себя любимым. |