Карта проекта «Стартландия»

занимательная программа для неорганизованных детей дошкольного возраста и их мам спортивно – оздоровительной направленности

№ п/п	Критерии	Описание
1	Направление конкурса	Конкурс проектов по пропаганде физической культуры и спорта среди детских общественных организаций и объединений
2	Номинация	«Лучшая игровая программа на тему физической культуры и спорта»
3	Название проекта	Дополнительная образовательная программа спортивно – оздоровительной направленности «Стартландия» *Занимательная программа для малышей и мам*
4	Адрес организации	Индекс - 628327 Почтовый адрес организации - ХМАО-Югра, Тюменская область, Нефтеюганский район, с.п. Салым, ул Солнечная 2 Название организации - НРМДОБУ «ЦРР – д/с «Улыбка»
5	Социальная значимость проекта	Сегодня государство даёт право мамам находиться в отпуске по уходу за ребёнком до 3-х лет, но их дети в большинстве своём не имеют возможности для полноценного физического развития, так как в нашем посёлке нет для этого условий. В ходе анализа мониторинговых исследований среди родителей посёлка: - состояние удовлетворенности качеством услуг по физическому развитию дошкольников, -выявление потребности населения в различных формах работы с детьми, т.е. социальный заказ, была подтверждена необходимость в организации работы по развитию физической активности для неорганизованных детей дошкольного возраста. Ведь двигательная активность – необходимое условие самой жизни человека. Если ребёнок ограничен в этой естественной потребности, его природные задатки постепенно утрачивают своё значение, а те дети, которые занимаются физкультурой, гораздо меньше болеют и легче адаптируются к условиям детского сада, чем те дети, которые не любят физические нагрузки.

		На основании этого была разработана и внедрена образовательная программа физкультурно-оздоровительной направленности «Стартландия» для неорганизованных детей и их родителей. Личный пример родителей для ребенка убедительнее всяких аргументов, и лучший способ привить крохе любовь к физкультуре – заняться ею вместе с ним! Малыши обладают удивительным качеством: они подсознательно запоминают слова и поступки взрослых, даже копируют выражение лица. Мы с успехом используем это для развития у крохи вкуса к физической культуре. Предлагаемые упражнения не представляют для взрослого человека особой сложности. Ребёнок, ежедневно видя перед собой энергичную и веселую маму, учится верить в себя и быть оптимистом, это уже немало! Очень важен эмоциональный фон занятий. У малыша свои критерии в оценке любого дела: понравилось или не понравилось, было весело или скучно, получалось или нет. Для него важна оценка взрослого. Если мама сказала: «Молодец, у тебя все получится», – значит, так оно и есть! Поэтому в этом учебном году мы открыли вечерние группы в детском саду, ориентированные на детей, и родителей которые в силу сложившихся обстоятельств не могут посещать в утреннее время. На сегодняшний день посещающих вечерние группы 20 неорганизованных дошкольников со своими мамами. Данная программа направлена на всестороннее развитие личности дошкольника через его физическую активность при непосредственном контакте со своими родителями, в частности – мама. Основной концептуальной идеей этой программы является организация интересной, содержательной, развивающей и занимательной физкультуры для малышей и мам, в целях укрепления физического эмоционального, психического и социального здоровья. Представленная программа является важной в плане расширения социального взаимодействия ДОУ с семьей и обществом и может быть использована в качестве образца для разработки программ данной направленности. Важно, что основу программы составляет освоение таких базовых ценностей, как Здоровье и Семья, определенных концепцией «Духовно-нравственное воспитание гражданина и патриота России». Основная гуманистическая идея программы – формирование чувства любви, близости, заботы, ответственного отношения

		родителей к воспитанию детей.
6	Личный вклад каждого участника проекта в социально значимую деятельность	*Участники, вовлечённые в деятельность по реализации программы:* 1. *Инструкторы по ФИЗО:* автор и руководитель программы - определение показателей двигательной подготовленности детей, уровень их физического развития коррекция отклонений в физическом развитии; физкультурные занятия; закаливание (физкультурные занятия в хорошо проветренном зале, босохождение, массаж с мамой, элементы самомассажа) детей; пропаганда здорового образа жизни (ЗОЖ), 2. *Заведующий ДОУ:* общее руководство внедрением программы; ежемесячный анализ данных мониторинга реализации программы; контроль за соблюдением охраны жизни и здоровья детей и родителей. 3. *Старший воспитатель:* нормативно-правовое, программно-методическое обеспечение реализации программы; систематизация и обработка данных мониторинга, анализ продуктивности программы. 4. *Медицинская сестра:*организация медико-консультативной работы, пропаганда ЗОЖ, мониторинг уровня физического здоровья детей и др. **5.** *Воспитатели (выпускных групп)* –помощь инструктору по ФИЗО в организации и проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий, проведение консультативного центра «В детский сад без слёз!» **6.** *Родители воспитанников*: ✓ изготовление нестандартного оборудования для физического развития детей; ✓ изготовление атрибутов для подвижных игр. **Общий результат:**Создание системы деятельности ДОУ для всестороннего развития личности ребёнка, по поддержанию, сохранению и укреплению здоровья детей при непосредственном контакте с родителями. **Продукт:**Образовательная программа физкультурно – оздоровительной направленности «Стартландия», занимательная программа для малышей и мам
7	Этапы реализации проекта	Ежегодно
8	Размещение материалов о	*Сайты:* *I.* *htt://russiasport.ru/user/929042 – Ольга*

	проведённых мероприятиях	*Чайникова* *Проведение тематических мероприятий для детей и взрослого населения:* 1. Мастер класс «Встреча с Веселинкой» 2. Организованная образовательная деятельность: ✓ «Отправляемся в гости к Мишке – торопыжке»; ✓ «Здоровые дети – в здоровой семье»; ✓ «Сказка про лень»; ✓ «Вместе с папой, вместе с мамой»; ✓ «Будь здоров, малыш!» ✓ «Колобок» ✓ «Морское путешествие на остров Здоровья» ✓ Прогулка в лесу 3. Два комплекса общеразвивающих упражнений для укрепления мышц живота и талии взрослых и развития вестибулярного аппарата ребенка. *Периодичность размещения материалов на сайте осуществлялась 2 раза в месяц.* *II. Социальные сети* – одноклассники, контакт, Мой мир – это является одним из показательных критериев, что позволило привлечь внимание широкого круга общественности к дошкольному образованиею.
9	Методическое сопровождение проекта	Дополнительная образовательная программа спортивно – оздоровительной направленности «Стартландия» *Занимательная программа для малышей и мамПриложение №1*

НРМДОБУ «ЦРР-д/с «Улыбка»

ПРИНЯТО	**УТВЕРЖДАЮ**
Педагогическим советом НРМДОБУ «ЦРР – д/с «Улыбка» Протокол №2 от 19.12.2011 г	Заведующий НРМДОБУ «ЦРР – д/с «Улыбка» Усольцева О.А._____

Дополнительная образовательная

программа спортивно – оздоровительной направленности

«Стартландия»

занимательная физкультура для малышей и их мам

Возраст от 2 – 3 лет
Срок реализации 3 года

Автор – составитель
инструктор ФИЗО
Чайникова Ольга Владимировна

Авторы-составители:

О.А.Усольцева, заведующая
НРМДОБУ «ЦРР – д/с «Улыбка»
О.В.Чайникова,инструктор физической культуры

Рецензенты:

Л.А. Чурина , зав. кафедрой социально-гуманитарного образования
ИРО Кировской области, к.п.н.

ПРИНЯТО
Педагогическим советом НРМДОБУ
«ЦРР – детский сад «Улыбка
Протокол № 2 от 19.12.2011 г
Председатель Шалаева М.В.
Секретарь Табатадзе Т.А.

Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 8
Актуальность 8
Отличительные особенности программы 9
Цель и задачи программы 10
Формы и режим организованной образовательной деятельности 10
Методы физической подготовки 11
Техническое оснащение организованной образовательной деятельности 11
Контроль результатов 11
Ожидаемые результаты 12
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 13
ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ОБУЧЕНИЯ 13
СОДЕРЖПНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ 16
Станция «Чудо- скамейка» 16
Станция: «Гимнастическая стенка» 17
Станция «Биг - бол» (Большой надувной мяч) 19
Станция «Волшебный мяч» 20
Станция «Батут» 22
Станции, рекомендуемые для организованной образовательной деятельности 23
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 24
ПРИЛОЖЕНИЯ 26
Формы подведения итогов 26
Подвижные игры 29
Комплексы упражнений для малыша и мамы для укрепления мышц живота и талии взрослых и развитиявестибулярного аппарата ребенка 33
Обще-развивающие упражнения для подготовительной части непосредственно образовательной деятельности 38
Комплекс для профилактики заболеваний дыхательных путей 40
Модели организованной образовательной деятельности проводимые в рамках реализации программы 41
Фотоколлаж 70

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Авторская программа «Стартландия» это занимательная физкультура для малышей и мам, рассчитанная на один год обучения детей от 2 - 3 лет. Данная программа направлена на всестороннее развитие личности дошкольника через его физическую активность при непосредственном контакте со своими родителями.

Основания для разработки программы:

1. Конвенция о правах ребёнка
2. Закон Российской Федерации «Об образовании» (в действующей редакции).
3. Национальный приоритетный проект «Здоровье»
4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» - **«**Государство обеспечивает … создание условий для широкого использования средств физической культуры и спорта в целях укрепления здоровья матери и ребёнка…»
5. Указ Министерства здравоохранения РФ по физической культуре и спорту, Российской академии образования от 16.07.02 г. №2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ»

Актуальность

Состояние здоровья детей сегодня является проблемой всего общества. В последние десятилетия отмечается значительное снижение двигательной активности детей, что приводит к снижению жизненного тонуса, уменьшению защитных сил организма и даже задерживает умственное развитие ребёнка.

Двигательная активность – необходимое условие самой жизни человека. Если ребёнок ограничен в этой естественной потребности, его природные задатки постепенно утрачивают своё значение.

Бездеятельность губит душу и тело. Ограничение двигательной активности приводит к функциональным и морфологическим изменениям в организме и снижению продолжительности жизни.

Каждый родитель желает видеть своего ребёнка не только здоровым, но и интеллектуально развитым. Группа учёных во главе с И.Н.Усовым считают, что для нормального развития головного мозга необходимо движение уже в младенчестве, и чем оно разнообразнее, интенсивнее и жизнерадостнее, тем благоприятнее сказывается на развитии ребёнка, его интеллектуальной сферы. Мобильность и интеллект, считают они, связаны самым непосредственным образом и особенно важна эта связь в раннем детстве. У человека потребность в движении стоит на втором месте после потребности дышать. Движение-это фундамент для всех других человеческих способностей. Дать малышу возможность двигаться - вот что важно в раннем детстве.

О значении двигательной активности в общебиологическом плане, т.е. для роста и развития живого организма, академик А.А.Ухтомский писал ещё в 20-х годах прошлого столетия. Во время физических упражнений активизируется не только сам исполнительный нервно-мышечный аппарат, но и работа внутреннихорганов, нервная и гуморальная регуляция. Снижение же двигательной активности ухудшает

состояние организма в целом, т.к. страдают и нервно-мышечная система, и функции внутренних органов.

И.П.Павлов считал физическую работу «величайшим средством в случае расстройства высшей нервной деятельности». Если механическая система от работы изнашивается, то живой организм – наоборот прогрессирует, т.к. включаются адаптационные резервы и работа скелетных мышц, внутренних органов становится более экономной, затрачивается меньше энергии, быстрее идут процессы восстановления.

Период раннего детства (от 1 года до 3 лет) -это время интенсивного формирования роста тела. Костная система ребенка и мышечно-связочный аппарат ещё очень слабы. Нервные процессы - недостаточно сильны и подвижны, однако условно-рефлекторные связи отличаются большой прочностью и трудно поддаются переделке. В коре головного мозга процессы иррадиации преобладают над процессами концентрации, поэтому движения детей отличаются неточностью, некоординированностью. Внимание в этом возрасте ещё неустойчиво, и дети не могут долго сосредоточиваться на чём-то одном и быстро утомляются. Им свойственна частая смена движений и поз, благодаря чему происходит напряжение и отдых различных групп мышц, поэтому дети и не устают. От рождения до 3 лет происходит не только развитие всех систем организма и психики, но и раскрытие детских способностей, становление личности. Вместе с тем это благоприятный период для положительного воздействия на развитие детей именно средствами физической культуры.

Сегодня государство даёт право мамам находиться в отпуске по уходу за ребёнком до 3-х лет, но их дети в большинстве своём не имеют возможности для полноценного физического развития.

Основной концептуальной идеей этой программы является организация интересной, содержательной, развивающей и занимательной физкультуры для малышей и мам, для приумножения здоровья.

Для того, чтобы добиться максимального успеха к этому процессу, привлекаются родители, в частности – мама. Мать лучше других знает и чувствует своего ребёнка. Направить её стремления, подсказать более успешные пути в развитии своего ребёнка – призвание тех, кто будет работать по данной программе.

Отличительные особенности программы

Особенностью программы является доступность для детей, отстающих в развитии или с отклонениями здоровья. Доступность упражнений, их вариативность и индивидуальный подход даёт возможность педагогу, ребёнку и родителю действовать совместно, и это сотворчество позволяет почувствовать свои силы, развивать интуицию и воображение, решать новые задачи в развитии и формировании личности ребёнка. В программе учитываются особенности детей от 2 до 3 лет:

- ✓ Одной из них является неразрывная связь с мамой. Программа предусматривает их совместную организованную образовательную деятельность.
- ✓ Дети в раннем возрасте часто болеют, что не позволяет процесс обучения сделать непрерывным. Данная проблема решается за счёт индивидуального подхода к ребёнку.

- ✓ Процесс обучения подразумевает преемственность, когда вся группа идёт от простого к сложному. Однако, в раннем детском возрасте, что для одного малыша является простым, для другого – невыполнимым.

Вариативность упражнений позволяет решать и эту проблему**.**

Цель и задачи программы

Цель: создание условий для всестороннего развития личности ребёнка через физическую активность при непосредственном контакте с родителями.

Программа нацеливает на решение следующих взаимосвязанных **задач:**

1. *Обучающие:*
   - ✓ формировать двигательные умения и навыки,
   - ✓ совершенствовать формы общения родителей и малышей в совместной деятельности.
2. *Развивающие:*
   - ✓ развивать мотивацию личности к познанию и творчеству,
   - ✓ развивать двигательные способности и физические качества.
3. *Воспитательные:*
   - ✓ содействовать эмоциональному благополучию и социальной адаптации личности ребёнка.
   - ✓ развивать интерес к физическим упражнениям и физической культуре.
4. *Оздоровительные:*
   - ✓ укреплять здоровье ребёнка.

Поскольку в организованной образовательной деятельности участвуют сразу два, а зачастую и три участника учебно-воспитательного процесса, то выделяются ещё и задачи для родителей:

1. *Обучающие*
   - ✓ Обучение способам страховки детей
   - ✓ Расширения диапазона общения с ребёнком
2. *Воспитательные*
   - ✓ Содействие сплочению семьи
3. *Развивающие*
   - ✓ Развитие силы мышц
   - ✓ Развитие эмоциональных контактов, умения искренне и открыто выражать свои чувства
4. *Оздоровительные*
   - ✓ Профилактика гиподинамии

Формы и режим организованной образовательной деятельности

Образовательная деятельность для детей и мам проводятся в форме круговой тренировки с музыкальным сопровождением. Подготовительная часть образовательной деятельности включает в себя общеразвивающие упражнения в парах и несколько упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса мам, затем все распределяются по станциям. На каждой станции даётся рекомендуемое упражнение и варианты его исполнения, после чего ребёнок выполняет задание под контролем мамы и педагога. По окончании музыкального сопровождения (детской песенки) осуществляется переход на следующую станцию. В заключительной части проводится игра с участием детей и их родителей.

Известно, что утомление у детей этого возраста наступает через 8-12 минут. Однако просчитанная моторная плотность для этого возраста, а также постоянная смена деятельности дает возможность увеличить время занятия до 30 минут. Рекомендуемое число занятий - 2 раза в неделю и зависит оно от возможностей и желания занимающихся.

Процесс физической подготовки детей младшего дошкольного возраста осуществляется путём последовательного проведения непосредственно образовательной деятельности. Организация может носить разные формы:

- ✓ Организованную образовательную деятельность.
- ✓ Самостоятельную.
- ✓ Демонстрационную.

Основной, наиболее эффективной формой является организованная образовательная деятельность, которая по педагогическим задачамможет быть обучающей, тренировочной, контрольной, комплексной, а по организации – фронтальной, групповой, индивидуальной и в форме круговой тренировки.

Деятельность детей принято делить на 3 части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть предполагает подготовку детей и родителей к предстоящей работе. В основной части решаются главные задачи детской деятельности. Заключительная часть предназначена для плавного завершения деятельности - проведение рефлексии.

Методы физической подготовки

В занимательной физкультуре применяются разнообразные методические приёмы общепринятых методов: словесного, наглядного и практического, а также вспомогательные методы: страховки и помощи.

Техническое оснащение организованной образовательной деятельности

Важную роль в обеспечении качества организованной образовательной деятельности играет:

- ✓ специальное оборудование - гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, батут, ворота футбольные, манеж т.п.;
- ✓ инвентарь - мягкие игрушки, мячи, кубы, гимнастические маты, секундомер, свисток, корзины для игрушек, обручи;
- ✓ технические средства обучения - магнитофон, аудиокассеты, диски, видеомагнитофон, тренажёры.

Контроль результатов

Ведется в соответствии с возрасто - нормативными показателями:

нормальное физическое развитие

- масса тела в пределах «нормы» относительно роста;
- низкая заболеваемость.

Для детей с нормальным физическим развитием рекомендуется использовать следующие тесты – оценка скоростных качеств, скоростно-силовых качеств, координации, выносливости.

отклонения в физическом развитии:

- дефицит массы тела;

– масса тела меньше значений минимального предела «нормы» относительно роста;

- избыток массы тела – масса тела больше значений максимального предела «нормы» относительно роста;

- низкий рост – рост меньше, указанных вариантов в таблице (*Приложение №1*).

Ожидаемые результаты

В обучении и развитии

- ✓ дети овладевают новыми двигательными умениями и навыками;
- ✓ повышение уровня физического развития, который определяется по тестам, проводимым в начале и в конце учебного года (Таблица № 2);
- ✓ дети, имеющие отклонения в физическом развитии приводят его в норму (Таблица № 1);
- ✓ устанавливается тесный тактильный и чувственный контакт между матерью и ребёнком.

В воспитании

В итоге освоения данной программы ребёнок должен:

- ✓ научиться доводить до конца начатое дело;
- ✓ усвоить элементарные нормы поведения в быту и в обществе;
- ✓ научиться находить собственные решения для преодоления физических препятствий.

В оздоровлении

- ✓ снижение заболеваемости ребёнка, для этого в течение каждого года заполняется таблица заболеваемости (Таблица № 3);
- ✓ дети с отставанием физического развития догоняют своих сверстников;
- ✓ дети, не посещающие д/с, проходят частичную адаптацию к коллективу сверстников;

все дети повышают уровень своего физического развития, овладевают:

1. техникой прыжков на батуте;
2. навыками бросков и перекатов мяча;
3. различными способами лазания по гимнастической стенке;
4. различными способами ползания по гимнастической скамейке;
5. умениями играть в подвижные игры
6. у детей должен развиться повышенный интерес к физическим упражнениям

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ОБУЧЕНИЯ

№	Программный материал	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1	**Диагностика**									
	Тест №1									
	Тест №2									
	Тест №3									
	Тест №4									
	Тест №5									
2	**Станция «Чудо-скамейка»**									
	Упражнение № 1	+								
	Упражнение № 2	+	+	+						
	Упражнение № 3		+	+	+					
	Упражнение № 4			+	+					
	Упражнение № 5				+	+	+			
	Упражнение № 6					+	+	+		
	Упражнение № 7						+	+		
	Упражнение № 8							+	+	+
	Упражнение № 9								+	+
	Упражнение № 10									+
3	**Станция «Гимнастическая стенка»**									
	Упражнение № 1	+	+							
	Упражнение № 2	+	+							
	Упражнение № 3		+	+	+					
	Упражнение № 4			+	+	+				
	Упражнение № 5				+	+				
	Упражнение № 6					+	+	+		

	Упражнение № 7						+	+	+	
	Упражнение № 8							+	+	
	Упражнение № 9								+	+
	Упражнение № 10									+
4	**Станция «Биг бол»**									
	Упражнение № 1									
	Упражнение № 2									
	Упражнение № 3									
	Упражнение № 4									
	Упражнение № 5	+								
	Упражнение № 6	+	+	+						
	Упражнение № 7		+	+	+	+				
	Упражнение № 8				+	+	+	+		
	Упражнение № 9						+	+	+	+
	Упражнение № 10								+	+
5	**Станция «Волшебный мяч»**									
	Упражнение № 1									
	Упражнение № 2									
	Упражнение № 3									
	Упражнение № 4									
	Упражнение № 5	+								
	Упражнение № 6	+	+	+						
	Упражнение № 7		+	+	+	+				
	Упражнение № 8				+	+	+	+		
	Упражнение № 9						+	+	+	+
	Упражнение № 10								+	+
6	**Станция «Батут»**									
	Упражнение № 1	+	+							
	Упражнение № 2	+	+	+						
	Упражнение № 3		+	+						

	Упражнение № 4			+	+	+				
	Упражнение № 5				+	+	+			
	Упражнение № 6					+	+			
	Упражнение № 7						+	+	+	
	Упражнение № 8							+	+	+
	Упражнение № 9								+	+
	Упражнение № 10									+
7	**Всего часов в месяц**	4	4	4	4	4	4	4	4	2

Общее количество часов за год: 34 часа

СОДЕРЖПНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Станция «Чудо- скамейка»

Задачи:

1. Обучающая

- ✓ Обучать правильной ходьбе.
- ✓ Совершенствовать ползания
- ✓ Знакомить детей с ограниченной плоскостью

2. Развивающая

- ✓ Формировать чувство равновесия
- ✓ Формировать чувство осторожности, расчётливости в движениях

3. Воспитательная

- ✓ Прививать интерес к физическим упражнениям

4. Оздоровительная

- ✓ Формировать правильную осанку
- ✓ Укреплять опорно-двигательный аппарат

Инвентарь:

- ✓ Скамейка гимнастическая
- ✓ Игрушки мягкие
- ✓ Мягкие модули малого размера
- ✓ Корзинка
- ✓ Секундомер
- ✓ Груз (мешочек с песком-200 гр.)
- ✓ Гантели (0,5 кг.)

Физические упражнения

1. «Черепаха»

Пройти по гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях

2. «Звуковой самолёт»

Передвижение ребёнка по гимнастической скамейке с руками в стороны и поочерёдным выполнением наклонов вправо - влево, сопровождая их звуками «у-у-у».

3. «Речка»

Ребёнок идёт по гимнастической скамейке в произвольном темпе. При словах «буль-буль» отрывает поочерёдно то правую то левую ногу в сторону, изображая окунание ноги в воду.

4. «Царь (Царевна)»

Ребёнок идёт по гимнастической скамейке, неся на голове мешочек с песком. По команде «Трон!» он приседает, а по команде «Вперёд» он встаёт и продолжает движение.

5. «Белочка»

Разложить 5-6 предметов по обе стороны от скамейки на расстоянии 50-60см. Ребёнок идёт по скамейке и, спрыгивая в разные стороны от неё, собирает разложенные предметы.

6. «Задом - наперёд»

Ребёнок идёт по гимнастической скамейке спиной вперёд с помощью мамы.

7. «Змея»

Ребёнок из исходного положения: лёжа на животе с вытянутыми вперёд руками должен подтянуться, продвигаясь по скамейке вперёд.

8. «Вперёд-назад»

По команде: «Вперёд!» ребёнок идёт по гимнастической скамейке вперёд, по команде: «Задний ход!» начинает движение спиной назад.

9. «Вперёд-назад +»

Как задание №8 только с грузом на голове.

10. .«Время»

По команде: «На старт!» ребёнок встаёт на гимнастическую скамейку и по команде: «Марш!» начинает бег вперёд, завершая задание прыжком со скамейки на пол. Время выполнения задания фиксируется секундомером.

Методические условия

1. При выполнении ребёнком любых упражнений на гимнастической скамейке старайтесь быть рядом для подстраховки.
2. Если ребёнок боится идти по гимнастической скамейке, не форсируйте события: проведите его за руку или вернитесь к предыдущему упражнению.
3. В упражнениях, где есть варианты их исполнения, дайте ребёнку проявить инициативу и ненавязчиво покажите ещё один способ выполнения.
4. В упражнении «Царь (Царевна)» обратите внимание ребёнка на красоту движения. Используйте слова: грациозно, правильная осанка, гордо и т.п.
5. В упражнении «Змея» помогите ребёнку зацепиться руками за скамейку и подтянуться.

Станция: «Гимнастическая стенка»

Задачи:

1. *Обучающая*
   - ✓ Обучать лазанию по гимнастической стенке
2. *Развивающая*
   - ✓ Развивать координацию движений
   - ✓ Развивать выносливость
3. *Воспитательная*
   - ✓ Способствовать воспитанию смелости
4. *Оздоровительная*
   - ✓ Развивать опорно-двигательный аппарат
   - ✓ Профилактика плоскостопия

Инвентарь:

- ✓ Гимнастическая стенка
- ✓ Игрушки
- ✓ Разноцветные ленточки
- ✓ Шлем или шапочка
- ✓ Воздушный шар

- ✓ Наклейки: «Рука», «Нога»
- ✓ Мешочек
- ✓ Секундомер

Физические упражнения

1. «Проверка»

На гимнастической стенке в необходимом порядке расположить наклейки «рука» - «нога». Ребёнок должен забраться на стенку в соответствии с наклейками, затем сделать то же, но без них.

2. «Игрушки»

Разложить 4-5 игрушек на одной стороне гимнастической стенки. Ребёнок с мешочком в руках должен подняться по гимнастической стенке и собрать игрушки.

3. «Игрушки +»

То же, но 6-7 игрушек разложить с обеих сторон.

4. «Мишутка»

Разложить 8-10 игрушек по обеим сторонам гимнастической стенки и среди них 4-5 мишек. Ребёнок должен подняться по гимнастической стенке, собирая в мешочек только мишек.

5. «Рак-отшельник»

Научить ребёнка забираться на стенку различными способами, в том числе спиной.

6. «Наоборот»

Ребёнок должен забраться на гимнастическую стенку спиной насколько это возможно и мама, подхватив его за талию, возвращает в исходное положение.

7. «Путь вниз»

Ребёнок, стоя спиной к гимнастической стенке на 5-6 рейке, должен спуститься вниз.

8. «Футбол»

Ребёнок, стоя на одной из верхних реек гимнастической стенки спиной к ней, при спуске вниз на каждой рейке должен отбить рукой или ногой воздушный шарик.

9. «Команды»

Лазанье ребёнка по гимнастической стенке, слушая и выполняя команды: «Лицом!», «Спиной!», «Углы!».

10. «Кто быстрей!»

Ребёнок и мама поднимаются по гимнастической стенке, варьируя лидерство.

Методические условия

1. Если вы не уверены, что ребёнок сможет выполнить самостоятельно вис на гимнастической стенке, обхватите своими пальцами ладошки малыша и прижмите их плотно к рейке.
2. Для страховки держите свои руки на уровне талии малыша и будьте готовы в любой момент подхватить его.
3. Если у ребёнка не получается поочерёдная перестановка рук и ног при лазании по гимнастической стенке, то перейдите к следующему упражнению, а к этому вернётесь позднее.
4. В упражнении «Кто быстрее» можно начать лидировать, затем дать малышу догнать вас и закончить упражнение вместе.

Станция «Биг - бол» (Большой надувной мяч)

Задачи:

1.Обучающая

- ✓ Обучать толчку двумя ногами

2. Развивающая

- ✓ Развивать координационные способности

3. Воспитательная

- ✓ Способствовать преодолению чувства страха

4. Оздоровительная

- ✓ Профилактика нарушений осанки
- ✓ Укреплять мышцы ног и рук

Инвентарь:

- ✓ Надувной мяч диаметром 50-60 см
- ✓ Мягкие игрушки

Физические упражнения

1. «Тянем - потянем»

И.п. – ребёнок лежит на мяче, лицом вниз руки вперёд. Мама, держа ребёнка за руки, тянет его вперёд-назад, катая на мяче. Малыш должен держать равновесие и не скатываться с мяча.

2. «Бычок качается»

И.п. – то же. Перекатывать ребёнка из стороны в сторону на мяче. Затем добавить круговые движения.

3. «На спине»

И.п. – ребёнок лежит спиной на мяче, руки вверх. Мама, держа ребёнка за руки, тянет его вперёд-назад, вправо-влево, катая на мяче. Малыш должен держать равновесие.

4. «В космосе»

И.п. – ребёнок лежит на мяче, лицом вниз, руки в стороны, и в течение 1-2 секунд держит равновесие.

5. «Прыжок к маме»

И.п. – ребёнок стоит по одну сторону мяча лицом к нему, мама по другую. Оттолкнувшись двумя ногами, малыш должен прокатиться по мячу, а мама подхватить его под плечи и вернуть ви.п.

6. «К маме спиной»

И.п. – ребёнок стоит спиной к мячу. Слегка присев на мяч, малыш держит его руками. Мама с другой стороны мяча. Оттолкнувшись двумя ногами, ребёнок должен прокатиться по мячу на спине, а мама подхватить его под плечи и вернуть ви.п.

7. «Поймать ножки»

И.п. – ребёнок стоит лицом к мячу, держа его руками. Оттолкнувшись двумя ногами, он должен прокатиться по нему на другую сторону и достать пол руками. Мама, стоя за малышом, подхватывает его за ноги и возвращает ви.п.

8. «Достань игрушку»

И.п. – ребёнок стоит лицом к мячу, держа его руками. С другой стороны мяча стоит большая игрушка. Малыш, оттолкнувшись двумя ногами, должен прокатиться

по мячу на другую сторону и взять игрушку. Мама, стоя за малышом, подхватывает его за ноги и возвращает ви.п.

9. «Вернись обратно»

Ребёнок в и.п. – лёжа на животе, упор на руки. Оттолкнувшись руками от пола, ребёнок должен перекатиться назад до касания ногами пола.

10. «Перекати поле»

И.п. – ребёнок стоит лицом к мячу, касаясь его двумя руками. Оттолкнувшись двумя ногами от пола, он должен перекатиться вперёд на руки и вернуться ви.п.

Методические условия

1. Если ребёнок без страха выполняет упражнения, а вы в нём не уверены, можно незаметно для малыша страховать его за край одежды.
2. В упражнении 5 и 6 сначала помогите ребёнку понять суть упражнения. Для этого подхватите его под плечи и прокатите по мячу до максимального положения, затем верните ви.п.
3. В упражнении 9, если малыш не может оттолкнуться руками от пола – помогите ему, толкая мяч назад или, поддерживая его за плечи.

Станция «Волшебный мяч»

Задачи:

1. *Обучающая*
   - ✓ Ознакомить с предметом – мячом, его формой, цветом, размерами
   - ✓ Обучить броскам, перекатам, отбивам мяча

2.Развивающая
   - ✓ Развивать двигательную память, мышление
   - ✓ Развивать координацию движений

3. *Воспитательная*
   - ✓ Воспитывать самостоятельность
   - ✓ Прививать интерес к физической активности

4. *Оздоровительная*
   - ✓ Укреплять и развивать опорно-двигательного аппарата

Инвентарь:

- ✓ Мячи резиновые диаметром 100 мм (малый) - 4шт. разного цвета
- ✓ Мячи резиновые диаметром 150 мм (средний) -3 шт. разного цвета
- ✓ Мячи резиновые диаметром 200 мм (большой) - 2 шт. разного цвета
- ✓ Мячи латексные диаметром 150 мм – 2 шт. разного цвета
- ✓ Мяч для метания диаметром 50 мм – 3 шт. разного цвета
- ✓ Ворота маленькие
- ✓ Мешок для мячей – 2шт.
- ✓ Корзинка для мячей – 1шт.
- ✓ Мяч надувной среднего размера – 1 шт.
- ✓ Мел

Физические упражнения

1. «Я от деточки ушёл»

И.п. – ребёнок и мама стоят лицом друг к другу на расстоянии 1 метра.

Мама, повернувшись спиной к ребёнку, выполняет перекат мяча между ног по полу в сторону малыша. Затем малыш выполняет то же.

2. «Отбив»

Ребёнок выполняет удары мячом (средний) об пол. После удара он должен поймать мяч. Можно менять силу удара и размеры мяча.

3. «Высота»

Ребёнок выполняет броски мяча (среднего) вверх с последующей ловлей.

4. «Хитрый мяч»

Разложить 2-3 игрушки с разных сторон от ворот. Ребёнок должен «обвести» мяч вокруг них и забить его в ворота.

5. «Прямой мяч»

Поставить стул перед воротами на расстоянии 1,5-2 метров. Ребёнок старается забить мяч так, чтобы он попал в ворота, прокатившись под стулом.

6. «Лови!»

Мяч в прямых руках у мамы над головой. Она отпускает мяч, а ребёнок старается его поймать.

7. «Кто быстрее»

Разложить мячи в две линии на расстоянии 10-20 см друг от друга. Взять каждому по мешку и по команде «Кто быстрее» собрать больше мячей в мешок.

8. «Попади в корзинку»

Разложить мячи по полу. Ребёнок поочерёдно забрасывает мячи в корзинку с того места, где они лежат.

9. «Попади в цель»

На расстоянии 1 м от малыша положить игрушку. Он должен маленьким мячом сбить её.

10. «Голкипер»

Ребёнок забивает мяч в ворота, мама, стоя в воротах его ловит. Затем они меняются местами.

Методические условия

1. Каждое действие с мячом старайтесь сопровождать словами: «бух», «кати», «бросай», т.п.
2. Если ребёнок выполняет что-либо не так, не акцентируйте на этом внимание. Просто предложите ему: «А ещё можно сделать так…», «А так будет удобнее…». Главное, чтобы вы сами выполняли действие правильно, тогда малыш будет следовать вашему показу.
3. Если ребёнок неправильно выбрал размер или цвет мяча, помогите ему, сравнивая каждый мяч с нужным экземпляром.
4. Увеличивать расстояние рекомендуется на один шаг, т.е. 40-50 см.

Станция «Батут»

Задачи:

1. *Обучающая*
   - ✓ Учить прыжкам на батуте
   - ✓ Знакомить с техникой безопасности прыжков на батуте
2. *Развивающая*
   - ✓ Развивать вестибулярный аппарат
3. *Воспитательная*
   - ✓ Воспитывать смелость, решительность, умение преодолевать страх
   - ✓ Прививать интерес к физической активности
4. *Оздоровительная*
   - ✓ Укреплять опорно-двигательный аппарат
   - ✓ Формировать правильную осанку

Инвентарь:

- ✓ Батут детский диаметром 1-2 м
- ✓ Игрушка с колокольчиком

Физические упражнения

1. «Прыг-скок»

Держа ребёнка за руки, научить его прыгать на батуте.

2. «Воробушек»

Самостоятельные прыжки малыша из положения, стоя ноги на ширине плеч.

3. «Стоп»

Научить малыша остановке посла прыжков сначала на полу, а затем на батуте. По команде «Стоп» ребёнок должен присесть.

4. «Высокий прыжок»

Держа ребёнка за руки, позволить ему выполнять высокие прыжки на двух ногах.

5. «Вот я какой (аи)»

Самостоятельные прыжки малыша со страховкой мамы.

6. «Колокольчик»

То же, малыш прыгает, стараясь достать рукой до игрушки с колокольчиком.

7. «Согни ноги»

Ребёнок выполняет прыжки на батуте на двух ногах. В момент полёта он должен согнуть ноги.

8. «Ножки»

Ребёнок выполняет прыжки на батуте с различным положением ног в полёте: прямые, согнутые, вместе, в стороны и т.п.

9. «Хлопок»

Ребёнок во время прыжка на батуте в полёте должен сделать хлопок под ногами.

10. «Задание»

Мама даёт задание ребёнку выполнять ту или иную форму прыжков на батуте.

Методические условия

1. Мама должна находиться рядом с батутом, т.к. это придаст ему уверенность.

2. Если ребёнок боится или у него не получается упражнение, постарайтесь выполнить задание вместе с ребёнком или взяв его на руки.

3. Все прыжки малыша должны выполняться в центре батута.

4. Прежде чем ребёнок начнёт выполнять самостоятельные прыжки, убедитесь, что он научился «гасить батут», т.е. останавливаться.

Станции, рекомендуемые для организованной образовательной деятельности

1. Батут.
2. «Биг-бол»- мяч большой надувной.
3. «Волшебные мячи»- мячи резиновые разного диаметра.
4. «Чудо-скамейка»- гимнастическая скамейка.
5. Гимнастические маты.
6. Мягкие модули.
7. Гимнастическая стенка.
8. «Футбол»- ворота.
9. «Хоккей»- клюшки.
10. Кегли.
11. «Извилистая тропинка»- шнур на полу.
12. «Рыбалка»
13. «Червивое яблоко»- метание малого мяча.
14. «Следочки»- прыжки в длину.
15. «Мешочки»- метание мешочка вдаль.
16. «Баскетбол»- кольцо для баскетбола.
17. Самокат.
18. «Летающий мячик»- маленький мяч на верёвочке.
19. «Перешагни»- обруч, поднимаемый на различную высоту.
20. «Болото»- перешагивание с диска на диск.
21. «Странная лесенка»- верёвочная лестница, подвешенная над полом.
22. «Мяч- попрыгун».
23. «Полоса препятствий»- различные предметы для преодоления.
24. Кольцеброс.
25. Массажная дорожка.
26. «Тоннель»- пролезание.
27. «Плот»- перетаскивание мата.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Богуславская З.М., Смирнова Е.О. Развивающие игры для детей младшего дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1991.- 206 с.

2. Ветрова В.В., Ладушки (игры для детей и родителей). – М.: Знание, 1994. – 256 с.

3. Гарбузов В.И., Нервные дети – Л.: Медицина Ленинградское отделение – Ассоциация советских книгоиздателей, М, 1990. – 173 с.

4.Голицина Н.С., Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. – М.: «Издательство скрипторий 2003», 2004 – 72 с.

5. Глазырина Л.Д., Физическая культура – дошкольникам: программа и программные требования. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДА, 2001. - 144 с.

6. Доман Г. и Д., Хаги Б. Как сделать ребёнка физически совершенным. – М.: Аквариум, 1998. – 336 с.

7. Казаковцева Т.С., Программа по валеологии и физической культуре для дошкольных образовательных учреждений «Здоровье с детства». – Киров, 1997 – 77 с.

8. Камышанова К.И., Ребёнок от рождения до двух лет. – Ярославль: Академия развития: Академия, К.: Академия Холдинг, 2000. – 240 с.

9. Казина О.Б., Весёлая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы. – Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2005. -140 с.

10. Козак О.Н. Игры и занятия с детьми от рождения до трёх лет. – СПб: Союз, 1998. – 96 с.

11. Кульневич С.В., Лакоценина Т.П., Не совсем обычный урок. – Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2006. – 175 с.

12. Кульневич С.В., Лакоценина Т.П., Совсем необычный урок. – Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2006. – 159 с.

13. Литус А.Ю., Беби – гимнастика. От года до трёх лет / Анна Литус. – М.: АСТ. СПб.: Сова, 2005. – 47 с.

14. Попова М.Н., Навстречу друг другу. – СПб, 2001. – 153 с.

15. Развивающие игры с малышами до трёх лет. Популярное пособие для родителей и педагогов/сост. Т.В. Галанова. – Ярославль: Академия развития: Академия. К.: Академия Холдинг, 2000. – 240 с.

16. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений/Под ред. С.О.Филипповой. – СПб.: «Детство – пресс», 2005. – 416 с.

17. Страковская В.Л., Подвижные игры в терапии больных и ослабленных детей. – М.: Медицина, 1987. – 241 с.

18. Тарасова Т.А.. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 176 с.

19. Узорова О.В., Нефёдова Е.А., Физкультурные минутки – М.: Астрель: Аст: Транзиткнига, 2006. – 94 с.

20. Усов И.Н., Здоровый ребёнок: справочник педиатра. – Минск: Беларусь, 1994.- 445 с.

21. Утробина К.К., Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. – М.: Издательство ГНОМ и Д, «2003 – 104 с.

22. Физическая культура в семье, ДОЦ и начальной школе: Программа и методические рекомендации. – М.: Школьная Пресса, 2005. – 64 с.

23. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г., «Са – фи – дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: «Детство – пресс», 2006. – 352 с.

24. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.

25. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н., Физиологические основы двигательной активности. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.

26. Хухарева Л.В., Психолого-педагогические рекомендации с дошкольниками. – Ярославль: ТОЦ ЯО ЦДЮ, Издательский центр «Пионер», 2002. – 24 с.

27. Хухлаева Д.В., Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. – М.: Просвещение, 1984. – 208 с.

28. Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е., Первушина И.М., Тропинка к своему Я: как сохранить психологическое здоровье дошкольников. – М.: Генезис, 2005.–175 с. 29.Яковлева Л.В., Юдина Р.А., Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. – М.: Гулеанит, изд. центр Владос, 2003, - 4.1: Программа «Старт». Методические рекомендации. 320 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1

Формы подведения итогов

Физическое развитие человека обусловлено наследственными факторами, условиями жизни и воспитания. Для оценки физического развития детей используются антропометрические показатели – масса тела, рост, окружность грудной клетки, головы, а также прорезывание молочных зубов.

В качестве основных показателей предлагается взять длину и массу тела. По этим показателям, при всех своих индивидуальных различиях, дети делятся на три основных типа:

- ✓ большие (Б),
- ✓ средние (С),
- ✓ маленькие (М).

Таблица № 1

Рост и вес у детей 2 -4 лет

Возраст	Тип ребёнка	Рост в см	Масса в кг
2 года	Б	94,1 -101,1	12,0 – 16,4
	С	84,4 – 94,2	10,0 – 14,2
	М	81,2 – 85,4	8,2 – 11,4
3 года	Б	102,6 – 108,2	14,3 – 19,3
	С	96,2 – 101,2	11,5 – 15,3
	М	89,4 – 93,	9,7 – 12,9
4 года	Б	111,1 – 115,5	14,8 – 19,4
	С	103,8 – 108,6	13,9 – 16,9
	М	96,4 – 100,6	10,3 – 14,1

По этой таблице можно сделать индивидуальную оценку физического развития ребёнка. Для этого в соответствующей возрасту таблице находят его рост и «норму» массы тела. В зависимости от того, попадёт ли фактическое значение массы тела в данный диапазон, оценивается физическое развитие ребёнка.

Данные таблицы дают следующие показатели:

✓ *нормальное физическое развитие*

- масса тела в пределах «нормы» относительно роста;

✓ *отклонения в физическом развитии:*

- дефицит массы тела – масса тела меньше значений минимального предела «нормы» относительно роста,

- избыток массы тела – масса тела больше значений максимального предела «нормы» относительно роста,

- низкий рост – рост меньше, указанных вариантов в таблице.

Важно довести до сведения родителей, что дети с дефицитом массы тела подлежат наблюдению педиатром для установления причин этого дефицита. А дети с избыточной массой тела или низким ростом направляются на консультацию к эндокринологу для решения вопроса. У детей с отклонениями в физическом развитии данная программа должна способствовать изменению этих отклонений в сторону «нормы». Если через какое-то время занятий масса тела ребёнка будет соответствовать его росту – это и будет один из показателей успешности данной программы.

Для детей с нормальным физическим развитием рекомендуется использовать следующие тесты:

Тест №1 - Бег 10 м. Оценка скоростных качеств ребёнка.

Отмечаются линии старта и финиша. За линией финиша в 6-7 м от неё ставится яркий предмет, чтобы ребёнок не делал резкой остановки на финише. Предлагается сделать две попытки, фиксируется лучший результат.

Тест №2 - Метание мешочка (200 гр.) правой и левой рукой вдаль. Оценивается уровень силы мышц рук и плечевого пояса. Предлагается сделать две попытки, фиксируется лучший результат.

Тест №3 – Прыжок в длину с места толчком двух ног. Оценивается уровень силы мышц ног. Предлагается сделать две попытки, фиксируется лучший результат.

Тест №4 – Равновесие. Определение координации.

Ребёнок встаёт в стойку – носок ноги, стоящей сзади, вплотную примыкает к пятке ноги, стоящей впереди и пытается сохранить равновесие. Измеряется время в секундах.

Тест №5 – Бег на длительность. Оценка качества выносливости.

Дети бегут за инструктором по большому кругу до появления первых признаков утомления (покраснение лица, снижение темпа – менее 3 шагов в сек.) или остановки. Записывается длина дистанции и время.

При тестировании детей следует соблюдать правила

1. Исследования проводить в первой половине дня.
2. Физкультурный зал должен быть хорошо проветриваемым с температурой воздуха не выше +18 градусов.
3. Одежда должна быть облегчённой.
4. Перед тестированием должна быть проведена разминка.
5. Необходимо обеспечить спокойную обстановку, избегать появления у ребёнка отрицательных эмоций.
6. Соблюдать индивидуальный подход, учитывать возрастные особенности ребёнка.

Часто дети от 1,5 до 3 лет не могут быть оценены по количественным показателям (сек., м и т.п.), в этом случае возможен упрощённый вариант оценки - «умеет» или «не умеет». Для остальных детей мы берём прирост показателей физических качеств за год, который показывает изменения в физической подготовленности детей под влиянием занимательной физкультуры и выражается в разнице между исходными показателями первоначального тестирования и полученными в конце года. Однако прирост результатов в этом возрасте

увеличивается и за счёт естественного роста ребёнка. Поэтому определение темпов прироста показателей физических качеств рассчитывается по формуле:

$$W = \frac{100\% \ (X_2 - X_1)}{S \ (X_1 + X_2)}$$

W - рост показателей физического развития в %,
X1 - исходный показатель тестирования,
X2- конечный показатель тестирования,
S - возраст ребёнка и далее определяется по таблице №2.

Таблица № 2

Шкала оценок темпов роста физических качеств детей дошкольного возраста (по В.И. Усакову, 1989 г.)

Темп роста в %	**Оценка**	**Причины роста**
до 8%	неудовлетворительно	естественный рост
от 8% до 10%	удовлетворительно	естественный рост и двигательная активность
от 10% до 15%	хорошо	естественный рост и система физ. воспитания
свыше 15%	отлично	эффективное использование естественных сил природы и физ. упражнений

Таблица № 3

Учёт заболеваемости детей в течение года

№	ФИО	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Итого

Приложение №2

Подвижные игры

1. **«Машины»**

Цель игры: развитие координации движений, навыков бега в разном направлении, привитие умений слушать музыку и различать цвета.

Материал: обручи разного диаметра и разных цветов. Музыкальное сопровождение - детские песенки. Количество обручей одного диаметра соответствует количеству играющих.

Ход игры: обручи большого диаметра разложить на полу (это «гаражи»). Обручи маленького диаметра раздать играющим (это «машины»). С началом музыки играющие начинают двигаться в разных направлениях, вращая руками обруч как руль. После остановки музыки все должны «поставить свои машины в гаражи», то есть встать в обруч на полу такого же цвета, как и обруч в руках. Затем игру повторить.

2. **«Мячики»**

Цель игры: совершенствование навыков бега, развитие быстроты и ловкости движений.

Материал: корзинка с мячами малого диаметра. Количество соответствует количеству детей.

Ход игры: родители сидят на одной стороне зала, дети на противоположной стороне. «Ведущий» произносит слова: «Мячики берём и мамам отдаём» и рассыпает мячи на пол. Дети берут мячи и несут их своим родителям кто быстрее. Мячики собираются «ведущим» и игра продолжается снова.

3. **«Хвостики»**

Цель игры: развитие координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

Материал: скакалки длиной 1,5 м. Количество соответствует количеству детей.

Ход игры: мамы зацепляют скакалки («хвостики») детям за пояс штанов. Малыши разбегаются, а мамы их догоняют и стараются отобрать «хвостики». Затем они могут поменяться местами или вновь продолжить игру.

4. **«Короли и королевы»**

Цель игры: развитие чувства ритма, красоты. Способствование правильному формированию осанки.

Материал: мешочки с песком весом 200 гр. Музыкальное сопровождение – детские песенки. Стулья, маты или другие предметы, изображающие «трон». Количество мешочков и предметов соответствует количеству детей.

Ход игры: дети кладут мешочки себе на голову. С началом музыки они начинают красиво передвигаться по залу как «короли» и «королевы». По окончанию музыки необходимо сесть на «трон» не уронив мешочка. Затем игру повторить.

5. «Самолётики»

Цель игры: тренировка вестибулярного аппарата, укрепление мышц, развитие чувства преодоления страха.

Ход игры: родители качают и кружат детей как «самолётики» из различных положений.

1) Держа малыша за подмышки. Покачивания вперёд- назад, вправо-влево, по кругу.
2) За две руки. Движения те же.
3) За руку и ногу. Движения те же.
4) За две ноги. Движения те же.

6. «Сбор урожая»

Цель игры: развитие координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

Материал: всевозможные игрушки, кубики, мячи небольшого размера. По 5-10 штук на каждого ребёнка. Пакеты для сбора предметов - по 1 на каждого.

Ход игры: все предметы разложить на полу. С началом музыки дети собирают как можно больше предметов в пакет, родители им помогают. По окончанию музыки сбор «урожая» прекращается, и все считают количество собранных предметов. Затем игра начинается снова.

7. «Птички»

Цель игры: развитие умения ориентироваться в пространстве, тренировкасамостоятельности, содействие эмоциональному сближению детей и их родителей.

Ход игры: мамы оставляют детей в центре зала и рассаживаются по краям зала, изображая гнёздышки. Дети прыгают в центре, изображая птичек. После слов: «Где же наши гнёздышки? Летим все домой к мамам!» дети бегут к своим родителям. Затем «птички» собираются обратно в центр, а мамы могут поменять местоположение. Игра повторяется.

8. «Небосвод»

Цель игры: развитие координации, формирование положительных эмоций у детей.

Материал: воздушное полотно размером 5*5 метров.

Ход игры: дети и родители становятся через одного вокруг полотна. После слов: «Дождик пошёл, прячемся!» все одновременно надувают полотно и стараются

спрятаться под него. После слов: «Дождик кончился, выходим!» все осторожно освобождаются из-под полотна. Игра повторяется.

9. «Лошадки»

Цель игры: развитие координации движений, равновесия и умения действовать согласованно.

Ход игры: родители принимают упор на коленях, изображая лошадок. Дети садятся верхом или ложатся к ним на спину. С началом музыки «лошадки» начинают передвигаться по залу. Когда музыка останавливается, родители пытаются сбросить детей на пол, а дети стараются удержаться на «лошадках». С началом музыки игра продолжается. Тот, кого сбросили, садится верхом снова.

10. «Игрушка для мамы»

Цель игры: развитие умения ориентироваться в пространстве, действовать по команде, привитие навыков дисциплинированности и инициативы.

Материал: гимнастическая скамейка, различные игрушки небольшого размера.

Ход игры: дети сидят на скамейке на одной стороне зала. Родители произвольно располагаются на другой стороне зала. «Ведущий» раздаёт детям игрушки. По команде «Раз, два, три- беги!» дети относят игрушку своей маме. После этого «ведущий» собирает игрушки, дети возвращаются на место, а родители могут поменяться местами. Игра повторяется.

11. «Салют»

Цель игры: формирование навыка бросания мяча, развитие ловкости и координации, вызов положительных эмоций у детей.

Материал: надувные и резиновые мячи разных цветов и диаметров. Количество мячей соответствует количеству играющих.

Ход игры: все встают в круг, мячи в руках. По команде: «Раз, два, три салют!» все играющие бросают мячи вверх. Затем мячи собирают и игра продолжается.

12. «Шарики»

Цель игры: формирование умения делать плавный и длительный выдох, умения действовать согласованно с родителем, укрепление дыхательной системы.

Материал: надувные шарики. Количество шаров соответствует количеству детей.

Ход игры: дети встают в шеренгу на одной стороне зала, родители с шариками в руках перед ними. Детям необходимо пройти на другую сторону зала, дуя перед собой шарик и двигаясь за ним. Родители помогают своим малышам. Можно использовать музыкальное сопровождение.

13. «Зоопарк»

Цель игры: обучение ребёнка подражать движениям животных, развитие координации, инициативы и творчества.

Ход игры: детям объясняется, что они попали в зоопарк. Увидев животное, они должны его изобразить. Если дети по какой-либо причине не проявляют инициативу, в игру включаются педагог и родители, предлагая различные варианты имитации. Например:

- кошка - ползание на четвереньках с прогибанием спины,
- змея - ползание на животе,
- обезьянка - различные прыжки с гримасами,
- слон - размеренные шаги, уши изобразить руками,
- зайчик - прыжки на двух ногах, согнутые руки перед собой,
- медведь - тяжёлые шаги, руки над головой изображают когти и т. д. и т. п.

14. «Прятки»

Цель игры: развитие умения ориентироваться в пространстве, тренировкасамостоятельности, обучение поиску и запрятывания вещей.

Материал: игрушки средней величины. Их количество соответствует количеству детей.

Ход игры: детям раздают по 1 игрушке, взрослые закрывают руками глаза. Дети, под руководством педагога, прячут игрушки. По команде взрослые начинают искать игрушки, показывая (проговаривая) как это делается. Затем игра повторяется или играющие меняются местами.

15. «Домики»

Цель игры: развитие умений ориентироваться в пространстве, слушать музыку, способствование эмоциональному сближению детей и их родителей.

Материал: обручи большого диаметра. Их количество соответствует количеству играющих пар. Музыкальное сопровождение – детские песенки.

Ход игры: обручи раскладываются по кругу, родители с детьми встают в обручи, считая их своими домиками. С началом музыки все выходят из обручей гулять по внешнему кругу. Как только музыка останавливается, все снова встают в обручи (находят себе домик). Игра продолжается.

Приложение №3

Комплексы упражнений для малыша и мамы для укрепления мышц живота и талии взрослых и развитиявестибулярного аппарата ребенка

Чудо рождения свершилось. Вы стали мамой. Ребенок подрастает, а у вас все больше возможности взглянуть на себя в зеркало. И увы...остаться недовольной. Можно, конечно, заняться аэробикой, шейпингом или записаться в тренажерный зал. Однако не делайте этого, пока основной пищей вашего малыша является грудное молоко. Но как, же быть, если хочется и хорошо выглядеть, и заботиться о воспитании малыша одновременно? Попробуйте решить эту проблему с помощью данного комплекса. Отличной физкультурой для малышей является вестибулярная гимнастика. Причем доказано её положительное влияние на развитие интеллектуального уровня ребенка. Данные упражнения включают в себя элементы вестибулярной гимнастики и предназначены для совместного старта мам и их малышей.

Комплекс рассчитан на детей от 4-6 мес. до 2-х лет. Все зависит от здоровья и физического развития вашего ребенка. Чтобы выполнять эти упражнения, малыш должен уметь:

– уверенно держать голову в горизонтальном и вертикальном положении;

– упираться ногами в пол при поддержке под мышки;

– сидеть с поддержкой.

Упражнения можно выполнять в любое время, выдерживая лишь 40-60 минут после еды. Рекомендую вам делать 5-7 упр. за раз и до 10 упр., если ребенку около 2-х лет.

Вы можете заниматься 2-3 раза в неделю, а при желании и каждый день. Самое главное, чтобы это помогало вам и нравилось вашему малышу. Начинать нужно постепенно, поэтому, сначала выполните упр-е наполовину рекомендуемых повторений. Если это вас не затруднит, то смело делайте все до конца. Более сложные упражнения советую выполнять 6-8 раз, а менее сложные 10-12 раз. Рекомендуемое число повторений-это не предел. В каждый подход вы можете увеличивать количество на 1-2. Все в ваших руках, но не забывайте о малыше.

Лучше всего делать упражнения на полу, подложив для удобства одеяло или какой нибудь коврик. Следите, чтобы вокруг не было близкостоящих предметов (мебели), о которые можете удариться вы или ваш малыш.

Упражнение 7 рассчитано на то, чтобы ребенок лежал некоторое время на ваших ногах без поддержки. Поэтому, если ваш малыш не спокоен или, не желая лежать на спине, постоянно переворачивается, то советую вам пропустить это упражнение, во избежание падений.

Данный комплекс одобрен врачем-педиатром, научным сотрудником Московской Государственной Академии.

Комплекс упражнений № 1

1. «Ку-ку» - сидя наклоны в стороны (т). И. п.-сед, ноги врозь, малыш стоит перед вами спиной, поддерживать его под мышки.1-наклон в сторону, сказать малышу «ку-ку»,2-наклон в другую сторону. Выполнить 8-10 раз	
2. «Ножки» - удержание ног сидя(н.ж.) И.п.-сидя с прямыми ногами малыш сидит на коленях, ноги опущены на пол, держаться за руки или лежит на ногах головой к себе(6).1-ноги приподнять и стараться удерживать их как можно дольше. 2- И.п. Выполнить 6-8 раз.	
3. «Стульчик» - опускание туловища.(в.ж.) И. п. -сед. с прямыми ногами. малыш сидит на коленях лицом к вам, держаться за руки. 1-лечь на спину. 2- и. п. (сесть) Выполнить 6-8 раз.	
4. «Вертушка»- повороты в сторону сидя (т). И. п.-сед, ноги врозь, малыш стоит перед вами спиной, поддерживать его под мышки или держать перед собой на весу (6). 1-поворачиваясь вправо, переставить м. как можно дальше за правую ногу. 2-и.п., 3- то же за левую ногу, 4- и.п. Выполнить 8-10 раз.	
5. «Бабочка»- удержание и сведение ног(н.ж.) И.п.- сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы вместе. Малыш сидит на стопах, держаться за руки.1-стопы приподнять, одновременно слегка свести колени и стараться удерживать их как можно дольше. 2-и.п.	

Выполнить 6-8 раз.	
6. «Солнышко»- подъем туловища лежа на спине(в.ж),и.п- лежа на спине, согнутыми ногами зажать малыша, стоящего- руки в стороны, под мышками, и дать ему повиснуть, подняв свои ноги вверх. Держаться за руки. Или положить малыша на голени, ноги согнуты под прямым углом(6) 1-поднять корпус как можно выше, ноги не опускать. 2- и.п. Выполнить 8-10 раз.	
7. «Бочок»- повороты корпуса сидя(т) И.п. -сед. с прямыми ногами, руки в стороны, малыш лежит на ногах, головой от вас. 1-поворот корпуса вправо, достать левой рукой до левого бока м. 2-то же в другую сторону. Выполнить 8-10 раз.	
8. «Свечка»-почти стойка на лопатках (н.ж.+я.) И.п.- лежа на спине, поставить м. на грудь стопы, слегка выпрямив ноги, поднять м. вверх и зафиксировать. Держаться за руки. 1-напрягая ягодицы, поднять таз как можно выше от пола.2-и.п. Выполнить 6-8 раз.	
9. «Тяни-толкай» -перетягивание друг друга (в.ж.) И.п.- м. и взрослый сед ноги врозь, лицом друг к другу, держаться за руки. 1-лечь на спину, потянув на себя малыша.2-сесть, положить м. на спину. Выполнить 6-8 раз.	
10. «Паровозик» - «хождение» на ягодицах (т.+я.) И.п.- сед с прямыми ногами, м. сидит на коленях спиной к вам, держаться за руки.1-приподнять правую часть ягодиц, вытянув левую руку вперед, можно сопроводить звуком «ту-ту». 2-то же левой. Выполнять 10-12 раз.	

Комплекс упражнений № 2

1. «Космос» - подъем согнутых ног с м.(н.ж.) И.п.- лежа на спине, согнутыми ногами обхватить стоящего м. (коленями под мышками, стопами за ягодицами) 1 - поднять ноги вместе с м. вверх, придержать м. руками за плечи. 2-и.п. Выполнить 6-8 раз.	
2. «Птичка» - опускание туловища с м. (в.ж.)И. п.- сед со слегка расставленными согнутыми ногами. Держать м. перед собой, лицом к себе. 1-ложась на спину согнуть руки, а затем выпрямить их вверх (жим) вместе с м. 2.- и.п. (м. поставить на пол прямыми руками) Выполнить 6-8 раз.	
3. «Перекати-поле»-повороты туловища лежа(т). И. п.- лежа на спине, обнять м., лежащего у вас на груди.1-повернуться на правый бок, не отрывая таза от пола.2.- то же влево. Выполнить 8-10 раз.	
4. «Подъемный кран» - подъем ног лежа на спине(н.ж.) И.п.- лежа на спине, держать за ноги м., сидящего или стоящего за головой. 1-поднять ноги вверх, м. может ловить их или толкать руками. 2.и.п. Выполнить 6-8 раз.	
5. «Ванька-встанька» - опускание туловища сидя (в.ж.) И.п.- сед.с согнутыми ногами врозь, м. стоит перед вами лицом, держаться за руки. 1- м. садится. 2-м. встает. 3-лечь на спину, наклонить на себя м. Руки у обоих согнуты в локтях и напряжены, опираться друг о друга. 4-и.п. это упр. можно сопровождать словами «сели»,	

«встали», «полетели». Выполнить 8-10 раз.	
6. «Поцелуй» - подъем туловища лежа на боку (т). И.п.- лежа на боку с согнутыми ногами м. стоит или сидит на уровне живота (перед ногами), держаться за руки. 1- поднять корпус, стараясь поцеловать м. (можно слегка опираться на локоть).2-и.п. То же сделать на другом боку. Выполнить по 6-8 раз.	
7. «Кресло-качалка» - перекаты на спину с м. И.п - сед. с согнутыми ногами носки на себя, м.сидит на стопах, прислонившись спиной к ногам. 1 - перекат на спину, не изменяя положения ног, придерживать м. за плечи.2-и.п. Выполнить 6-8 раз.	
8. «Объятия» - отклонения туловища сидя (в.ж) И. п.- сед с согнутыми ногами врозь, держать м. вертикально в объятиях. 1-отклониться как можно ниже назад 2.- и.п. Объятия+»- то же, с поворотом (в.ж.+т.) И.п. - то же 1- отклоняясь назад, коснуться локтем пола, м. держать одной рукой 2-и.п. 3-то же другой рукой. 4-и.п. Выполнить 6-8 раз.	
9. «Плечико» - наклоны вперед сидя (т). И.п.- сед с прямыми ногами, руки к плечам, м. лежит на ногах, головой от себя1- наклониться вперед, достать локтем до противоположного плеча м. 2- то же другим локтем. Выполнить 8-10 раз.	
10..«Локоток» - подъем туловища с поворотом (в.ж+т.) И. п.- лежа на спине, согнутыми ногами зажать м., стоящего к вам спиной. 1- сесть, повернувшись вправо достать левым локтем до правого плеча м. **2-** 2-и.п. 3-то же в другую сторону. 4-и.п. Выполнить 6-8 раз.	

Приложение №4

Обще-развивающие упражнения для подготовительной части непосредственно образовательной деятельности

1. «Носочки»

И.п. - сед с прямыми ногами. Мать сидит напротив ребёнка, ступни соприкасаются.

1-2-Мать «натягивает носки» (разгибает ступни) и давит на ступни ребёнка.

3-4-То же выполняет малыш, мама делает уступательное движение.

2. «Лодочка»

И.п. – лёжа на животе, лицом друг к другу, взяться за руки.

1-2- Поднять руки и корпус вместе с ребёнком.

3-4- И.п.

3. «Змея»

И.п. – лёжа на животе, упор на согнутых руках. Мать лежит рядом с ребёнком.

1-2- Выпрямить руки, повернуть голову направо, прошипеть (произнести звук«ш»).

3-4- И.п.

5-6-То же, поворот головы влево.

7-8- И.п.

4. «Неваляшка»

И. п. – мать-стойка на коленях; ребёнок - основная стойка. Держаться за руки.

1-2- Наклон корпуса вправо, руки отвести в стороны.

3-4- То же влево.

5. «Ножки побежали»

И.п. – сед с прямыми ногами. Мать сидит рядом с ребёнком.

1-2- Согнуть правую ногу.

3-4- И.п.

5-6- Согнуть левую ногу.

7-8- И.п.

6. «Грибок»

И.п.- основная стойка, лицом друг к другу, держаться за руки.

1-2- Присесть, руки отвести в стороны.

3-4- И.п.

7. «Тяни-толкай»

И.п.- сед ноги врозь, лицом друг к другу, ступни соприкасаются. Держаться за руки.

1-2- Мать отклоняется назад и тянет ребёнка на себя.

3-4- Мать наклоняется вперед и «толкает» ребёнка от себя.

8. «Цапля»

И.п.- основная стойка, держать малыша за руку.

1-2- Согнуть правую ногу до колена.

3-4- Согнуть левую ногу до колена.

Можно выполнять в движении.

9. «Столик»

И.п.- стойка ноги врозь, лицом друг к другу на расстоянии шага, держаться за руки.

1-2- Наклон вперёд, руки в стороны.

3-4- И.п.

10. «Кошечка»

И.п.- упор на коленях, рядом друг с другом.

1-2- Выгнуть спину вверх, прошипеть.

3-4- Прогнуть спину, можно сказать «мяу».

11. «Зайчик»

И.п.- основная стойка, лицом друг к другу, держаться за руки.

1- Прыжок вверх.

2- И.п.

12. «Жми на газ»

И.п.- ребёнок - основная стойка; мама- стойка на коленях. Лицом друг к другу, руки согнуты в локтях перед собой, ладонями соприкасаться.

1-2- Мама выпрямляет правую руку, а левую сильнее сгибает. Ребёнок соответственно наоборот.

3-4- То же другой рукой.

13. «Жми на стоп» («Велосипед»)

И.п.- лёжа на спине, лицом друг к другу. Упор на локти, ноги согнуты в коленях, ступни соприкасаются в воздухе.

1-2- Мама выпрямляет правую ногу и сильнее сгибает левую. Ребёнок соответственно наоборот.

3-4- То же другой ногой.

14. «Вертолёт»

И.п.- ребёнок – основная стойка; мама- стойка на коленях. Спиной касаться друг друга, руки в стороны, держаться за руки.

1-2- Поворот вправо.

3-4- Поворот влево.

15. «Растишка»

И.п.- основная стойка, лицом друг к другу, держаться за руки.

1-2- Ребёнок встаёт на носки, тянется руками вверх. Мама ему помогает.

3-4- И.п.

16. «Тик- так»

И.п.- ребёнок – основная стойка; мама – стойка на коленях ноги врозь (ноги малыша между коленями взрослого). Спинами прижаться друг к другу, держаться за руки.

Руки в стороны.

1-2- Наклон вправо.

3-4- То же влево.

17. «Рыбки»

И.п.- лёжа на животе, лицом друг к другу, держаться за руки.

1-2- Поднять руки и корпус, выполнить движение ногами вверх- вниз.

3-4- И.п.

18. «Весёлые ножки»

И.п.- сед с прямыми ногами, малыш сидит на ногах у мамы.

1-2- Совместно поднять и опустить правую ногу.

3-4- То же левой ногой.

19. «Ласточка»

И.п.- основная стойка, лицом друг к другу, держаться за руки.

1-2- Отвести правую ногу назад, руки в стороны.

3-4- И.п.

5-6- То же левой ногой.

7-8- И.п.

20. «Медведь»

И.п.- основная стойка, лицом друг к другу, держаться за руки.

1-2- Выпад на правую ногу, руки в стороны.

3-4-И.п.

5-6- Выпад на левую ногу, руки в стороны.

7-8- И.п.

21. «Воротики»

И.п.- ребёнок – основная стойка; мама – стойка ноги врозь, держаться за руки.

1-3- Правой рукой обвести малыша вокруг правой ноги и дать ему пролезть под ногами.

4- И.п.

5-7- Левой рукой обвести малыша вокруг левой ноги и дать ему пролезть под ногами.

8- И.п.

Приложение №5

Комплекс для профилактики заболеваний дыхательных путей

1) *«Лошадка».* Вспомните, как звучит по мостовой цоканье копыт лошадки, катающей ребятишек. Имитация цокота копыт с различной громкостью и скоростью: то громче, то тише; то снизить, то увеличить темп повтора (20–30 сек);

2) *«Ворона».* Села ворона на забор и решила развлечь всех своей прекрасной песней. То вверх поднимает голову, то в сторону повернет. И каркает так, что всюду слышно. (Дети произносят протяжно звук «ка-а-а-а-ар» 5–6 сек). Так громко каркала ворона, что охрипла и стала «каркать беззвучно и с закрытым ртом (5–6 сек);

3) *«Змеиный язычок».* Языком стараться достать до подбородка (5–6 сек);

4) *«Зевота».* Сидя, удобно расслабиться, опустить голову, широко раскрыть рот. Не закрывая его, вслух произнести «о-о-хо-хо-о-о-о», позевывать;

5) *«Веселые плакальщики».* Имитация плача, громко всхлипывая, сопровождая резкими прерывистыми движениями плеч и шумным вдохом без выдоха (30–40 сек);

6) *«Смешинка».* Попала смешинка в рот, и невозможно от нее избавиться. Глаза прищурились, губы радостно раздвинулись и послышались «хохотальные» звуки «ха-ха-ха, хи-хи-хи», а, нажав на кончик носа и посмотревшись в зеркало, можно смеяться так, словно перед вами самый веселый в мире клоун.

Приложение №6

Модели организованной образовательной деятельности проводимые в рамках реализации программы

В гости к Веселинке

Цель – воспитание чувства коллективизма и приобщение семей к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Расширить знания детей и родителей о приумножении физического развития и сохранении здоровья;
2. Формировать у детей и родителей доступные знания об основах ЗОЖ;
3. Воспитывать у детей и родителей доброжелательное отношение друг к другу.

Материалы и оборудование: гимнастическая скамейка, ленточки, кукла Веселинка, игрушки, резиновые мячи, большой надувной мяч

Ход проведения

Под весёлую песенку «Вместе весело шагать» дети и родители входят в зал. Их встречает педагог, держащий в руках куклу.

Педагог – Как здорово, что солнышко светит!

Как здорово, что мир на планете!

И мы хотим, чтобы были здоровыми дети!

Добрый день уважаемые родители, добрый день дети. Сегодня у нас в гостях кукла Веселинка, как вы думайте, почему её так зовут?

Ответы детей.

Педагог – Моей помощницей сегодня будет Веселинка. И нам бы хотелось начать нашу встречу со слов великого педагога В.А.Сухомлинского, который справедливо отметил: «Семья – эта та первичная среда, где человек учится творить добро и быть здоровым!» И так, мы начинаем! Давайте пожелаем, друг другу здоровья:

1. как это делают люди в нашей стране, с помощью рукопожатий (*Все здороваются с соседом справа и с соседом с лева, друг с другом*);
2. как это делают эскимосы, с помощь потирания носика о нос товарища (*родители и дети выполняют вместе*).

А теперь немного позабавимся.

Забава – «Отдай честь!»

Отдай честь правой рукой, а левую одновременно вытянуть вперед с оттопыренным большим пальцем, сказав при этом: «Во!». Затем хлопнуть в ладоши и проделать то же самое, но быстро сменив руки.

Упражнение выполняют и дети и родители.

Ну, вот и раскрепостились, переходим к разминке.

Лёгкий бег под весёлую музыку, ходьба с восстановлением дыхания.

Общеразвивающие упражнения в парах:

1. *«Мы играем»*

И.п. – дети и взрослые стоят, взявшись за руки, лицом друг к другу.
1 – дети приседают
2 – дети встают, родители приседают
3 – 4 – тоже
Выполнить 5 – 6 раз

2. *«Силачи»*

И.п. – выставить правую ногу вперёд, ладони в ладони
1 –4 - сгибаем и разгибаем руки в локтях
Выполнить 4 раза на каждую руку

3. «*Мы гибкие»*

И.п. – сед ноги врозь, ребёнок между ног, правая рука в вер
1 – наклон к левой ноге
2 – и.п.
3 – поднять левую руку вверх, наклон к правой ноге
4 – и.п.

4. *«Мы играем»*

И.п. – родители сидят, ноги врозь, дети стоят к ним лицом, взявшись за руки
1 – ребёнок подпрыгивает вверх, родитель соединяет ноги вместе
2 - ребёнок приземляется ноги врозь
3 – подпрыгивает вверх, родитель ноги врозь
4 – ребёнок приземляется ноги вместе

5. *«Ку-ку»* - сидя наклоны в стороны (т). И. п.-сед, ноги врозь, малыш стоит перед вами спиной, поддерживать его под мышки.1-наклон в сторону, сказать малышу «ку-ку»,2-наклон в другую сторону. Выполнить 8-10 раз.

Ребята, Веселинка хочет с вами, она приготовила для вас задания. Ловите скорей мячики и бегите к домикам.

Дети, поймав мячик, несут его своей маме и с помощью неё подходят к «домикам» соответствующего цвета.

Жёлтый домик *– гимнастическая скамейка – упражнение «Спрячь меня»*
Зелёный домик *– гимнастическая стенка - упражнение «Проверка»*
Красный домик *– «Бил – бол» - упражнение – «Прыжок к маме»*
Синий домик *– волшебный мяч – упражнение «Прямой мяч»*

Веселинка – молодцы ребята. А я хочу с вами поиграть в игру **«Поменяйся местами» -** Все участники садятся на скамейку, посадив на колени своих детей, ноги стоят в обруче. Дружно произносим слов:

Скучно, скучно так сидеть
Друг на друга всё глядеть!
Не пора ли пробежаться
И местами поменяться!

Быстро встают и бегут до полосочки, задев её рукой, возвращаются в любой свободный обруч. Кому обруча не хватило, выбывает из игры. Игра проводится 3 – 4 раза. Ведущий в момент бега участников убирает обручи.

Звучит релаксационная музыка, проводится релаксация «Рыбки отдыхают на дне».

В глубокой водице
Плывет рыбок вереница.

Чешуей златой сверкая.
Кружится, играет стая.
Тишина их манит вниз.
Рыбки, рыбки, спать ложись (2 раза).

Педагог – подводит итоги встречи, дети прощаются с Веселинкой.

Как мы растём

Цель: Совершенствование навыков ходьбы в разных условиях.

Задачи

1. Обучать правильной ходьбе по скамейке
2. Развивать силу мышц ног.
3. Воспитывать смелость.

Оборудование: макет дерева, мяч, фишка, гимнастические коврики, цветные мячики, гимнастическая скамейка, картинки или макеты овощей и фруктов, игрушки для гимнастической стенки, фитбольный мяч по количеству участников, резиновые мячи.

Ход организованной образовательной деятельности

Под весёлую музыку дети и родители входят в зал, строятся.

Инструктор – здравствуйте дорогие ребята и уважаемые взрослые. Сегодня наша встреча посвящена ответу на вопрос как мы растем? А вы знаете ребята?

Ответы детей

Инструктор – а вы хотите узнать?

Ответы детей

Инструктор – сядьте на скамейку. Как только вы сели, сразу стали меньше ростом. Хотите стать больше, встаньте, теперь сядьте. А теперь (очень загадочно) станьте еще меньше.

Все – опускаются вниз на корточки.

Инструктор – ещё меньше.

Все – ложатся на живот.

Инструктор – Еще раз покажем, какими мы были маленькими, как мы растем, какими мы стали, какими мы будем. Хорошо показали и за мной колонной друг за другом бегите.

Во время бега объясняет задание

Пробегая возле деревьев во весь рост – мы большие, возле красной фишки чуть-чуть согнитесь (мы поменьше), возле мячика еще больше согнитесь. А теперь мы посмотрим, какой высоты дерево, фишка и мячик и сравним себя с ними.

Дети и родители восстанавливают дыхание, упражнение «Ау»

Инструктор - Запомните, что растёт всё живое, а неживое не растёт. Чтобы человек хорошо рос он должен заниматься физкультурой. Первым нашим заданием будет разминка с мамой:

1. «Ку-ку» - сидя наклоны в стороны (т). И. п.-сед, ноги врозь, малыш стоит перед вами спиной, поддерживать его под мышки.1-наклон в сторону, сказать малышу «ку-ку»,2-наклон в другую сторону. Выполнить 8-10 раз.

2. «Ножки» - удержание ног сидя(н.ж.) И.п.-сидя с прямыми ногами малыш сидит на коленях, ноги опущены на пол, держаться за руки или лежит на ногах головой к себе(6).1-ноги приподнять и стараться удерживать их как можно дольше. 2- И.п. Выполнить 6-8 раз.

3. «Стульчик» - опускание туловища.(в.ж.) И. п. -сед. с прямыми ногами. малыш сидит на коленях лицом к вам, держаться за руки. 1- лечь на спину. 2- и. п. (сесть) Выполнить 6-8 раз.

4. «Вертушка»- повороты в сторону сидя (т). И. п.-сед, ноги врозь, малыш стоит перед вами спиной, поддерживать его под мышки или держать перед собой на весу (6). 1-поворачиваясь вправо, переставить м. как можно дальше за правую ногу. 2-и.п., 3- то же за левую ногу, 4- и.п. Выполнить 8-10 раз.

5. « Бабочка»- удержание и сведение ног(н.ж.) И.п.- сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы вместе. Малыш сидит на стопах, держаться за руки.1-стопы приподнять, одновременно слегка свести колени и стараться удерживать их как можно дольше. 2-и.п. Выполнить 6-8 раз.

Инструктор – ребята, чтобы мы были не только большими, но и сильными, нам нужно тренироваться

Раскидывает цветные мячики, и выполняют задания

Желтый домик – «Чудо скамейка» - упражнение «Собери урожай»

Зелёный домик – «Гимнастическая стенка» - упражнение «Игрушки»

Красный домик – «Биг – бол» - упражнение «Прыжок к маме»

Синий домик – «Волшебный мяч» - упражнение «Прямой мяч»

Инструктор – ловкие у меня дети.. А вы заметили ребята, когда мы стоим на бревне какие мы с вами большие?

Дети – нет.

Инструктор – давайте еще раз все вместе встанем на скамейку и посмотрим, какими мы стали, а теперь сядем на скамейку и посмотрим, какими маленькими будем.

Инструктор – пришла пора поиграть.

Проводится игра «Самолётики».

Звучит релаксационная музыка

Будто мы лежим на травке.
На зеленой легкой травке.
Греет солнышко сейчас. Руки теплые у нас…
Жарче солнышко сейчас,
Ноги теплые у нас…
Хорошо нам отдыхать….
Но пора уже вставать.
Крепче кулаки сжимаем,
Выше, выше поднимаем!
Потянуться, улыбнуться!
Всем открыть глаза и встать!.

Инструктор подводит итоги, выделяет внимательных ребяток.

«Поступаем в школу Мишки – Торопыжки»

Цель – Совершенствование навыков ходьбы в разных условиях.

Задачи:

1. Совершенствовать ходьбу в условиях наклонной плоскости, подвижной поверхности.
2. Развивать двигательные способности и физические качества
3. Укреплять здоровье ребёнка
4. Развивать интерес к физическим упражнениям и физической культуре

Задачи для родителей:

1. Расширения диапазона общения с ребёнком
2. Развитие силы мышц
3. Профилактика гиподинамии
4. Содействие сплочению семьи

Оборудование:Костюм медведя; шишки; футбольные мячи; ворота; воздушные шарики, барьеры

Ход организованной образовательной деятельности

Дети и родители организованно входят, строятся.

Инструктор – ребята, мы сегодня с вами отправимся в зимний лес в гости к Мишке – Топтыжке, он нас очень ждет, и приготовил вам подарки. Вы хотите увидеть его подарки?

Дети – да!

Инструктор – тогда давайте вспомним, как ходит мишка?

Дети вместе с родителями – показывают ходьбу на внешней стороне стопы.

Инструктор – ребята, а чтобы нас не услышал волк, давайте пойдём на носочках!

Дети и родители – идут на носочках.

Инструктор – ребятки, чтобы нам в лесу добраться до Мишки, нужно перейти большие сугробы. Мы с вами должны высоко поднимать колено и перешагивать. Перед вами стоят предметы, давайте представим, что это сугробы?

Дети вместе с родителями – перешагивают через модули разной высоты.

Инструктор – ребята, а чтобы нам в зимнем лесу не замёрзнуть нужно, побегать. Давайте мы с вами поиграем в игру: «Превращение снежинки на ветру»?

Вы, будите снежинками по сигналу: «Подул тихий ветер» - вы тихо кружитесь по залу, руки в стороны. По сигналу: «Сильный ветер» - быстро бегают по залу, размахивая руками. По сигналу: «Ветер стих» - выполняется упор присев.

Появляется Мишка – Торопыжка и обращается к детям: «Вы теперь не просто дети, вы – ученики лесной школы физкультурников». Я научу вас красиво двигаться, правильно выполнять физические упражнения, быть ловкими и быстрыми в играх. А для начала проверим, что вы умеете делать».

Инструктор – ребята, давайте покажем мишке, что мы с вами научились делать.

Дети вместе с инструктором - восстанавливают дыхание и выполняют ОРУ с мамами.

«Тик- так»

И.п.- ребёнок – основная стойка; мама – стойка на коленях ноги врозь (ноги малыша между коленями взрослого). Спинами прижаться друг к другу, держаться за руки.

Руки в стороны.

1-2- Наклон вправо.

3-4- То же влево.

«Зайчик»

И.п.- основная стойка, лицом друг к другу, держаться за руки.

1- Прыжок вверх.

2- И.п.

«Растишка»

И.п.- основная стойка, лицом друг к другу, держаться за руки.

1-2- Ребёнок встаёт на носки, тянется руками вверх. Мама ему помогает.

3-4- И.п.

«Столик»

И.п.- стойка ноги врозь, лицом друг к другу на расстоянии шага, держаться за руки.

1-2- Наклон вперёд, руки в стороны.

3-4- И.п.

«Жми на газ»

И.п.- ребёнок - основная стойка; мама- стойка на коленях. Лицом друг к другу, руки согнуты в локтях перед собой, ладонями соприкасаться.

1-2- Мама выпрямляет правую руку, а левую сильнее сгибает. Ребёнок соответственно наоборот.

3-4- То же другой рукой.

«Кошечка»

И.п.- упор на коленях, рядом друг с другом.

1-2- Выгнуть спину вверх, прошипеть.

3-4- Прогнуть спину, можно сказать «мяу».

Мишка – Торопышка – так все могут, а давайте вы выполните мои задания, я приготовил вам разные мячики.

Разбрасывает мячи, дети собирают и с родителями подходят к своим «домикам»

Мишка рассказывает задания

1-е задание (жёлтый «домик») **–** метание шишки в цель,

2 –е задание (красный «домик») – забивание футбольного мяча в ворота

3-е задание (синий домик) – «Следочки» - прыжки в длину

4-е задание (зелёный «домик») – «Задуй шарик» - воздушный шарик задувается в «воротики»

Мишка – Торопыжка – молодцы у вас ребята

Сильные, умелые, ловкие и смелые

Я предлагаю вам поиграем в игру: Мы медвежата» (ходьба в перевалку, бег, прыжки и ползание на четвереньках).

Инструктор – ребятки, вы сейчас много выполнили упражнений и устали, правильно. Нужно лечь и отдохнуть, послушать музыку природы.

Включается тихая музыка, дети ложатся на коврики и слушают инструктора:

Лягте поудобнее, закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и спокойно. Представьте, что вы в лесу, где много деревьев, всевозможных цветов. Вы слышите красивое пение птиц. Запомните свои ощущения и пусть они будут с вами целый день.

Инструктор – медленно вставайте, наше путешествие подошло к концу. Мишка – Торопыжка доволен детьми, хвалит их за ловкость и сноровку и каждому вешает медальки. Дети провожают Мишку.

«Сказка про лень»

Цель – формирование привычки к здоровому образу жизни и воспитание отрицательного отношения к лени.

Задачи:

1. Совершенствовать навыки в ползании;
2. Развивать координацию движений
3. Развивать опорно – двигательный аппарат
4. Формировать умения преодолевать трудности

Оборудование: игрушка – мишка, мешочек с ленью, резиновые мячи по количеству участников, фитбольные мячи.

Ход организованной образовательной деятельности

Дети и родители заходят в зал под весёлую музыку.

П – ребята, а вы убираете за собой игрушки?

Ответы детей

П – значит, вы не ленивые? А как вы думаете, ленивым быть хорошо?

Ответы детей

П – сегодня я расскажу вам «Сказку про лень», послушайте её.

В зимний день один тюлень
Продавал на рынке Лень:
Покупайте Лень – дремоту,
За бесценок продаю!

У кого только не побывала Лень: и у волка, и у лисички, и у крокодила! И все звери становились ленивыми, не хотели по утрам делать зарядку, не хотели гулять и дышать свежим воздухом. И заболели. Но в конце концов Лень всем надоела, и зверята её выгнали…..

И теперь во всякий день
Лень по свету рыщет,
Невидимкой бродит Лень
И приюта ищет.

Однажды Лень попала в лес к маленькому медвежонку, стал он ленивым и заболел. Ребята, я думаю, что мы с вами должны спасти медвежонка от Лени.

Давайте отправимся в путь! Становитесь, друг за другом и слушайте меня внимательно, потому что путь долгий и трудный.

Все отправляются в путь.

Ходьба с высоким подниманием колен, руки в стороны, ходьба на носках, ходьба между предметами.

Бег друг за другом и между предметами.

П – устали наши ножки, давайте дадим им отдохнуть, походим и подышим лесным воздухом.

Ходьба в рассыпную, поднимая (вдох) и опуская (выдох) руки.

П – ой, ребята посмотрите, кто это спит под ёлочкой?

Ответы детей

П – интересно, почему это Мишка спит?

Ответы

П – верно, он ленивый, смотрите возле него лежит мешочек с Ленью. Если он не будет заниматься физкультурой, то не станет таким ловким и сильным, как вы. Я предлагаю помочь медвежонку прогнать Лень. Давайте вместе с мамами и Веселинкой выполним комплекс упражнений.

Общеразвивающие упражнения.

Родители в паре с детьми выполняют упражнения под музыку. А педагог объясняет упражнение и выполняет вместе с Веселинкой. Призывает к выполнению упражнения всех участников. Во время выполнения упражнения ведёт счёт или использует речитатив

П – посмотрите, наш медвежонок уже улыбается. Ему понравилось с нами заниматься. И лень исчезла! А мишка предлагает нам пробежаться по лесной полянке. Отправляемся за мишкой в лес. А помогут нам в этом цветные мячики.

Разбрасывает цветные мячики, распределяются по домикам:

Жёлтый домик – «Чудо скамейка» - *упражнение «Змея»*

Синий домик – «Гимнастическая стенка» - *упражнение «Путь вниз»*

Красный домик – «Биг – бол» - *упражнение «Перекати поле»*

Зелёный домик – «Волшебный мяч» - *упражнение «Попади в корзину»*

П – а теперь Мишка нас зовёт играть в игру «Волк и овцы».

«Волк» - один из родителей выбирается волком, все остальные – овцы

Волк находится на одной стороне зала, овцы – на другой стороне зала.

Овцы - разреши нам, волк, погулять в твоём лесу!

Волк – гуляйте, гуляйте, да только траву не щипайте, а то мне спать будет не на чем.

Овцы сначала гуляют в лесу – бегают по площадке, но скоро забывают обещание, щиплют травку и приговаривают:

Щиплем, щиплем травку,
Зелёную муравку,
Бабушке на рукавички,
Дедушке на кафтанчик.
А серому волку –
Грязи на лопату!

Волк бежит по поляне и ловит овец. Пойманный участник уходит к волку в логово. Игра возобновляется.

Мишка, молодцы ребята,

П – вот и закончилось наше путешествие. Мишка – благодарит детей и советует им, никогда не лениться.

Дети прощаются с Мишкой и организованно уходят.

«Колобок»

Цель: **с**пособствование развитию координации опорно-двигательного аппарата, развитию ловкости, быстроты через умения владения мячом.

Задачи:

1. формировать доступные знания об основах здорового образа жизни и приобщать детей и родителей к физической культуре;
2. закрепить умение ловить мяч двумя руками одновременно, энергично отталкивать мяч при катании, ведении, передаче;
3. учить согласовывать действия детей с текстом и музыкой.
4. развивать психофизические качества: самостоятельность, творчество при выполнении физических упражнений.

Оборудование: игрушка – колобок, резиновые мячи, фитбольшые мячи, мячи «ёжики»

Ход организованной образовательной деятельности

Дети спортивным шагом заходят в зал. Звучит музыка «Приходи сказка».

Педагог – ребята, мы сегодня все вместе будем сказочниками и придумаем новую сказку про Колобка**.**

Раз, два, покружись
И в сказочников превратись!

Дети и родители – вращаются вокруг себя.

Педагог – Все собрались?
Все здоровы?
Бегать, прыгать вы готовы?
Ну, тогда подтянись,
Не зевай и не ленись,
На разминку становись!

Педагог берёт в руки «колобок» (обвязанный мяч, изображающий «колобок»)

Колобок лежал – лежал на окошке, скучно ему стало, да покатился он друзей себе искать. Катиться колобок по дорожке, мимо высоких деревьев.

Дети и родители - идут на носках – руки вверх

Педагог - маленьких ёлочек.

Дети и родители – идут в приседе – руки на поясе.

Педагог - с горки и в горку.

Дети и родители - идут строевым шагом и говорят:

Раз, два – поспевай!
Сильным, ловким – вырастай!

Педагог – чтобы быть сильным и ловким нужно быстро бегать.

Дети и родители – выполняют лёгкий бег под музыку.

Звучит музыка «Улыбка»

Педагог (остановив музыку) Колобок в лесу встретил зайца

Дети и родители - прыгают как зайчики.

Педагог– катится наш колобок дальше, включает музыку.

Дети и родители – продолжают бег.

Педагог - останавливает музыку, Колобок встретил волка

Дети и родители – стоя изображают злого волка.

Педагог - и от волка ушёл наш Колобок и покатился дальше.

Дети и родители – под музыку продолжают бег.

Педагог - останавливает музыку, Колобок встретил медведя

Дети и родители - идут на внешней стороне стопы.

Педагог - ушёл от медведя и покатился дальше.

Дети и родители – продолжают бег.

Педагог - останавливает музыку, Колобок встретил лису.

Дети и родители – изображают красавицу лисичку.

Педагог от всех ушёл наш Колобок, потому что умел быстро бегать.

Дети и родители – выполняют упражнения на дыхание.

Педагог - в лесу много тропинок, по разным тропинкам катится колобок. Колобок очутился на полянке. Стал колобок внимательно приглядываться, не встретится ли ему ещё кто-нибудь.

Дети и родители берут мячи и встают в пары, выполняя ОРУ

1. Внимательно смотрит колобок вверх и вниз
   - Поднять мяч вверх и опустить вниз
2. Никого не увидел и решил посмотреть по сторонам
   - ИП: стоя, мяч у груди. Повернуться вправо, влево, вернуться в ИП.
3. И под кустиком посмотрел
   - ИП: ОС. Присесть, мяч под коленами. Вернуться в ИП.
4. И вокруг кустика прокатился
   - Сидя на пятках, прокатывание мяча вокруг себя.
5. Нет никого, подпрыгнул высоко, посмотрел внимательно.
   - Подбросить мяч и поймать его двумя руками.
6. Скучно ему стало, ведь наш колобок проворный и ловкий, решил попрыгать высоко, высоко

   – отпустить мяч с отскоком в пол и ударить по мячу рукой (отбить, чтобы подпрыгнул).

Педагог - так никого и не увидел и покатился дальше.

Дети и родители - катают мячик друг другу (обратить внимание на технику).

Педагог – ребята, на пути нашему колобку встретились овраги, которые нужно перепрыгнуть.

Дети и родители – выполняю передачу двумя руками от груди с отскоком от пола.

Педагог - ребята, скажите, почему нашего Колобка ни кто не смог съесть даже лиса?

Ответы детей.

Педагог - катился Колобок и прикатился в наш детский сад.

Стук в дверь, в зал входит колобок.

Колобок – наконец – то, сколько, я здесь друзей нашёл, давайте поиграем в игру: «Меткий стрелок».

На больших матах нарисовано червивое яблоко, в которое дети и родители метятся и стараются попасть массажными мячиками «ёжиками». Колобок обращает внимание на самых метких, хвалит детей.

Колобок – конечно, так все могут, я знаю такую игру, в которую вы точно играть не умеете.

Дети и родители, мы всё умеем.

Колобок проводит игру «Всадники» - дети сидят на фитбольных мячах, родители их страхуют. Задача детей, прыгая на мяче догнать Колобка и осалить его.

Колобок - молодцы у вас ребята:
Сильные, умелые,
Ловкие и смелые.

Педагог - ребята, наш Колобок устал, ему нужно набраться сил. Давайте вместе с ним сядем в кружок и отдохнём немножко.

Дети, родители, педагог и Колобок садятся в центральный круг по турецки. Звучит спокойная музыка. Педагог спокойным голосом читает текст:

Лес дремучий зашумел,
Нам расслабиться велел.
Белка тихо напевает,
Отдыхать нам помогает.
Дятел клювом не стучит,
Он для нас сейчас молчит.
Мышцы наши отдыхают,
Свою силу сохраняют (набирают).
Лесной воздух мы вдыхаем
И здоровье укрепляем.
Дятел дал нам свой сигнал,
Клювом громко постучал
«Поднимайся, детвора,
Вы здоровы навсегда!»

Ребята, мы сегодня спасли нашего Колобка от зайца, волка, медведя, лисы. Научили его быстро кататься, прыгать, бегать, играть, отдыхать, набираться сил. Наш колобок приобрёл много друзей, которые его могут защитить и помочь.

Раз, два покружись
В ребятишек превратись

Колобок дарит подарки детям.

Дети и родители – организованно выходят из зала.

«Прогулка в зимний лес»

Цель: **Р**азвитие координации и способствование привитию интереса к физическим упражнениям.

Задачи:

1. Формировать двигательные умения и навыки
2. Развивать мотивацию личности к познанию и творчеству
3. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия
4. Воспитывать учения доводить начатое дело до конца

Задачи для родителей:

1. Расширения диапазона общения с ребёнком
2. Развитие эмоциональных контактов, умения искренне и открыто выражать свои чувства
3. Профилактика гиподинамии
4. Содействие сплочению семьи

Оборудование: детские ведёрки, ватные комочки, обручи, цветные мячи, клюшки, шайбы, барьеры высотой 25 – 30 см, резиновые мячи.

Ход организованной образовательной деятельности

Дети и родители под песню «Если хочешь быть здоров - закаляйся» организованно входят в зал, строятся.

Педагог: приветствует детей и родителей, читает стихотворение В. Крестова «Тепличное создание»:

Болеет без конца ребёнок.
Мать в панике, в слезах: и страх, и грусть.
- ведь я его с пелёнок
Всегда в тепле держать стремлюсь.
В квартире окна даже летом
Открыть боится вдруг сквозняк,
С ним то в больницу, то в аптеку,
Лекарств и перечесть нельзя.
Не мальчик словом, а страданье.
Вот так порой мы из детей
Растим тепличное создание,
А не бойцов богатырей.

Как укрепить здоровье детей, избежать болезней? Эти вопросы волнуют и вас, родителей, и нас, педагогов, так как все мы хотим, чтобы наши дети не болели, год от года становились здоровее, сильнее, вырастали и входили в большую жизнь не только знающими и образованными, но здоровыми и закалёнными.

А для этого я вас приглашаю на прогулку в зимний лес

В зимний лес всех на прогулку
Приглашаю вас пойти.
Интересней приключенья
Нам, ребята, не найти.
Наш поезд отправляется
С вокзального пути.

Игра «Поезд»

Загудел паровоз- ту-ту –у-у-у
В зимний лес он всех повез.
Едем-едем мы вперед.
Загудел паровоз- ту-ту –у-у-у
И вагончики повез - чух-чух

Педагог: Приехали. В зимний лес сейчас войдем. И кого увидим в нем?

Дети – зайчика

упр. «Зайка» - *Прыжки на двух ногах.*

Педагог: А ещё кого

Дети - лисичку

упр. «Лисичка» - *Ходьба на носка, виляя «хвостиком»*

Педагог: Вот идет лисичка,
Хитрая сестричка.

Педагог: А ещё кого?

Дети – волка

Упражнение «Злой волк»

Педагог: А ещё кого?

Дети – оленя

Упр. «Олень идет в лесу густом».

По снегу он идет легко,

Поднимая ногу высоко.

Педагог: Чтобы нам ребята не замёрзнуть, в зимнем лесу, побежим по лесным тропинкам и поиграем в игру «Сугроб»

Под весёлую музыку «Жила зима в избушке» дети и родители бегают по залу, изображая снежинки, как только педагог останавливает музыку и произносит «Сугроб», мальчики бегут к синему обручу, девочки к красному обручу, а мамы к большому обручу и все поднимают свой обруч вверх. Педагог подводит итоги, какая команда была самой быстрой. Игра проводится 2 – 3 раза.

Педагог – а теперь мы вместе с мамой выполним разминку: на лесной полянке:

1. «Неваляшка»

И. п. – мать-стойка на коленях; ребёнок - основная стойка. Держаться за руки.

1-2- Наклон корпуса вправо, руки отвести в стороны.

3-4- То же влево.

2. «Ку-ку»

И. п .- сед, ноги врозь, малыш стоит перед вами спиной, поддерживать его под подмышки.

1-наклон в сторону, сказать малышу «ку-ку»;

2-наклон в другую сторону.

3. «Ножки»

И.п. - сидя с прямыми ногами, малыш сидит на коленях, ноги опущены на пол, держаться за руки или лежит на ногах головой к себе.

1- ноги приподнять и стараться удерживать их как можно дольше.

2- И.п.

4. «Вертушка»

И. п.- сед, ноги врозь, малыш стоит перед вами спиной, поддерживать его под мышки или держать перед собой на весу.

1-поворачиваясь вправо, переставить м. как можно дальше за правую ногу.

2-и.п.

3- то же за левую ногу

Педагог: ребята, мы с вами хорошо разогрелись в зимнем лесу и нам не страшен холод. Правда? Но в лесу нас ждут трудности, которые нам нужно преодолеть. Как вы думаете, какие трудности могут нам встретиться?

Педагог: да вы правы. И сейчас мы с вами тоже будем преодолевать различные препятствия. Вы готовы?

Педагог рассыпает мячики четырёх цветов (красный, жёлтый, зелёный, синий), дети ловят один любой мячик и несут своей маме.

Педагог объясняет все задания, которые нужно выполнить в каждом «домике»

Станция – «Чудо – скамейка» - Здесь мы с вами будем перелазить через небольшое дерево и собирать снежные комочки для игры.

Упражнение «Белочка» - разложить 5 – 6 белых комочков по обе стороны скамейки на расстоянии 50 – 60 см. Ребёнок идёт по скамейке и, спрыгивая в разные стороны от неё, собирает комочки, а затем мама раскладывает.

Станция – «Гимнастическая стенка» **-** Будем тренироваться в лазание по дереву

Упражнение «Кто быстрей» - ребёнок и мама поднимаются по гимнастической стенке, варьируя лидерство.

Станция – «Хоккей»

На зимней полянке поиграем в хоккей. Провести шайбу между фишками, и забить её в ворота.

Станция – «Волшебные мячи»

А здесь превратимся в зайчика и будем убегать от быстрой и хитрой лисы по большим сугробам.

Дети прыгают на фитбольных мячах, мама страхует малыша.

Педагог:

Со всеми заданиями вы справились ловко
Сразу видна ваша хорошая подготовка!

Пришла пора поиграть.

Проводится игра «Домик» - играет весёлая музыка, все бегают по залу, музыка останавливается, дети вместе с мамами занимают обруч. Кому обруча не хватило – выходят из игры.

Педагог: ребята, мы с вами, на чём приехали в зимний лес?

Ответы детей.

Педагог – а из леса домой мы будем возвращаться на самолёте. Вы хотите?

Ответы детей.

Подвижная игра «Самолётики» *«самолётики» из различных положений:*

1. *Держа малыша за подмышки – вращение вправо, влево, по кругу;*
2. *За две руки – движения те же;*
3. *За руку и ногу – движения те же.*

Педагог: Ну, вот ребята мы и прилетели с вами обратно в наш любимый зал. Давайте вы сейчас похлопайте в ладоши, если вам понравилось наше путешествие.

Я тоже благодарю вас за хорошую компанию и хочу похвалить вас за старание, проявленное в нашем путешествии.

«Морское путешествие на остров Здоровья»

Цель: закрепление знаний и навыков по темы «Я здоров».

Задачи:

1. Совершенствовать ходьбу в условиях наклонной плоскости, подвижной поверхности.
2. Развивать координацию движений
3. Укреплять мышцы опорно-двигательного аппарата
4. Воспитывать умения доводить начатое дело до конца

Задачи для родителей:

1. Расширения диапазона общения с ребёнком
2. Развитие силы мышц
3. Профилактика гиподинамии
4. Содействие сплочению семьи

Оборудование:

- ✓ Оборудования для украшения зала в палубу корабля;
- ✓ Бинокль;
- ✓ Тельняшка;
- ✓ Бескозырка;
- ✓ Мольберт;
- ✓ Цифры от 1 до 4;
- ✓ 4 швабры;
- ✓ 4 мяча резиновых;
- ✓ 4 барьера;
- ✓ 2 гимнастические скамейки;
- ✓ 2 – 3 колокольчика;
- ✓ 3-4 биг-бол мяча;
- ✓ Рыбки, подвешенные на нитке по количеству участников
- ✓ Влажные рукавички по количеству участников

Ход организованной образовательной деятельности

Зал украшен в виде палубы корабля. Дети и родители организованно под звуки моря входят в зал. Их встречает Матрос.

Матрос: здравствуйте мои дорогие! Сегодня мы с вами отправимся в морское путешествие, чтобы ответить на вопрос: «Я здоров, потому что…». А путешествовать мы будем на корабле. Вы готовы?

Ответы детей.

Матрос: утро на корабле начинается с построения команды

Звучит горн.

Матрос: наш корабль отправляется в плавание в страну Здоровья. А вы, будите юными моряками, которые обучаются морскому делу. Морскому путешествию приступить! На корабль бегом марш!

Родители и дети под весёлую музыку выполняют лёгкий бег.

Матрос: Утро моряка начинается с зарядки. Мы с вами разучим комплекс «Корабельной зарядки»:

1. И.п.- основная стойка, лицом друг к другу, держаться за руки.
   1- Присесть, руки отвести в стороны.
   2 - И.п.
   3-4- тоже
2. И. п. – мать-стойка на коленях; ребёнок - основная стойка. Держаться за руки.
   1- Наклон корпуса вправо, руки отвести в стороны.
   2- И.п.
   3-4- То же влево.
3. И.п. – сед с прямыми ногами. Мать сидит рядом с ребёнком.
   1- Согнуть правую ногу
   2- И.п.
   3- Согнуть левую ногу
   4- И.п.
4. И.п.- сед ноги врозь, лицом друг к другу, ступни соприкасаются. Держаться за руки.
   1- Мать отклоняется назад и тянет ребёнка на себя.

2- и.п.
3- Мать наклоняется вперед и «толкает» ребёнка от себя.
4- и.п.

5. И.п. – лёжа на животе, лицом друг к другу, взяться за руки.
   1- Поднять руки и корпус вместе с ребёнком.
   2- И.п.
   3-4- тоже
6. И.п.- лёжа на животе, лицом друг к другу, держаться за руки.
   1- Поднять руки и корпус, выполнить движение ногами вверх- вниз.
   2- И.п.
   3-4- тоже

Матрос: давайте подведём итоги и ответим на первый вопрос: «Я здоров, потому что….»

Дети с помощью родителей отвечают «Я здоров, потому что я каждое утро делаю зарядку», вместе вешают цифру 1 на мольберт. Звучит музыка «Шум моря»

Матрос: движемся дальше. Юнги, на море шторм. Давайте поиграем в игру «Море волнуется раз…»

Родители обращают внимание малыша, чтобы он смог замереть, показывают на собственном примере.

Матрос: ну, что мои маленькие юнги, скажите, пожалуйста, чтобы на корабле преодолеть шторм юнге нужно быть сильным?

Ответы детей.

Матрос: тогда ловите цветные шарики и разбегайтесь на корабле к своим заданиям.

1-е задание – отдравить палубу – малыши шваброй ведут мяч до барьера и закатывают его под барьер, мама помогает держать швабру.

2-е задание - выход в открытое море на лодке – ребёнок лежит на большом надувном мяче, лицом вниз руки вперёд. Мама держит ребёнка за руки, тянет его вперёд – назад, катая на мяче. Малыш должен держать равновесие и не скатываться с мяча.

3-е задание – юнга поднимает паруса - на ребёнка надевается шапочка. Когда ребёнок доберётся до самой высокой точки гимнастической стенки, звонит в колокольчик, мама приветствует малыша: «юнга спускайся вниз!»

4-е задание – спуститься в трюм – 2 гимнастических скамейки прикреплены к гимнастической стенке, по одной малыш поднимается вверх, руки в стороны, по второй спускается вниз, руки в стороны. Мама страхует малыша сбоку.

Матрос следит, чтобы дети выполняли всё правильно.

Матрос: давайте подведём итоги и ответим на второй вопрос: «Я здоров, потому что….»

Дети с помощью родителей отвечают: «что я занимаюсь спортом», на мольберт вывешивается цифра 2. Матрос, ну, что поплыли дальше, смотрит в бинокль.

Матрос: юнги, смотрите, мы приплыли на наш остров Здоровья, но у нас совсем нечего кушать. Как нам быть?

Ответы детей

Проводится подвижная игра «Поймай рыбку»

У каждого малыша за спиной находится подвешенная на нитке рыбка. Мама должна вытащить рыбку, потянув за нитку, как только мама вытащила рыбку, прикрепляет её к себе и малыш старается поймать рыбку.

Матрос: давайте подведём итоги и ответим на третий вопрос: «Я здоров, потому что….»

Дети с помощью мамы отвечают: «что я кушаю рыбу», на мольберт вывешивается цифра 3.

Матрос: Юнги, причал, можно искупаться.

Проводится растирание влажной рукавичкой.

Матрос: давайте подведём итоги и ответим на четвёртый вопрос: «Я здоров, потому что….»

Дети с помощью родителей отвечают «что я закаляюсь», на мольберт вывешивается цифра 4.

Матрос: ну, что юнги, мы с вами смогли доплыть до острова Здоровья?

Ответы детей

Давайте ещё раз вспомним 4 ответа «Я здоров, потому что…»

Матрос: Вы сегодня были хорошие помощники. Я желаю вам крепкого здоровья.. До новых встреч.

«Путешествие на волшебный лужок»

Цель – развитие ловкости и координации движений.

Задачи:

1. Обучать езде на самокате
2. Формировать чувства равновесия
3. Укреплять здоровье ребёнка
4. Прививать интерес к физической культуре

Задачи для родителей:

1. Развитие силы мышц
2. Профилактика гиподинамии
3. Содействие сплочению семьи

Оборудование: гимнастический коврик, игрушки, гимнастическая скамейка, цветные мячики, самокат, большой надувной шарик.

Ход организованной образовательной деятельности

Под весёлую музыку дети и родители входят в зал, строятся. Их приветствует педагог и Веселинка.

Инструктор – ребята, мы с Веселинкой предлагаем вам отправиться в путешествие на волшебный лужок. И ответим на вопрос, почему же он волшебный? В чём его волшебство. В путешествие отправляемся на паровозике.

Ходьба со словами:

Паровоз кричит: «Ду-ду-ду-уууу!
Я иду, иду, иду!»
А колеса стучат,
А колеса говорят:
«Так-так, так-так.

Чуф-чуф, чуф-чуф.
Ш-ш-ш, ууууу!»
Приехали.

Инструктор – Ребята, мы приехали на волшебный лужок, побежали по тропинке.

Выполняется лёгкий бег, после которого восстанавливают дыхание.

ОРУ «На лугу» :

Инструктор вместе с Веселинкой показывает все упражнения

1. «Ку-ку» - сидя наклоны в стороны (т). И. п.-сед, ноги врозь, малыш стоит перед вами спиной, поддерживать его под мышки.1-наклон в сторону, сказать малышу «ку-ку»,2-наклон в другую сторону. Выполнить 8-10 раз.

2. «Ножки» - удержание ног сидя(н.ж.) И.п.-сидя с прямыми ногами малыш сидит на коленях, ноги опущены на пол, держаться за руки или лежит на ногах головой к себе(6).1-ноги приподнять и стараться удерживать их как можно дольше. 2- И.п. Выполнить 6-8 раз.

3. «Стульчик» - опускание туловища.(в.ж.) И. п. –сед. С прямыми ногами. Малыш сидит на коленях лицом к вам, держаться за руки. 1- лечь на спину. 2- и. п. (сесть) Выполнить 6-8 раз.

4. «Вертушка»- повороты в сторону сидя (т). И. п.-сед, ноги врозь, малыш стоит перед вами спиной, поддерживать его под мышки или держать перед собой на весу (6). 1-поворачиваясь вправо, переставить м. как можно дальше за правую ногу. 2-и.п., 3- то же за левую ногу, 4- и.п. Выполнить 8-10 раз.

5. « Бабочка»- удержание и сведение ног(н.ж.) И.п.- сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы вместе. Малыш сидит на стопах, держаться за руки.1-стопы приподнять, одновременно слегка свести колени и стараться удерживать их как можно дольше. 2-и.п. Выполнить 6-8 раз.

6. «Солнышко»- подъем туловища лежа на спине(в.ж),и.п-лежа на спине, согнутыми ногами зажать малыша, стоящего- руки в стороны, под мышками, и дать ему повиснуть, подняв свои ноги вверх. Держаться за руки. Или положить малыша на голени, ноги согнуты под прямым углом(6) 1-поднять корпус как можно выше, ноги не опускать. 2- и.п. Выполнить 8-10 раз.

Веселинка – давайте я вас научи выполнять упражнения для кистей рук «Здравствуй, пальчик». Проговаривая каждую строчку, родители массируют пальчик правой, а затем левой руки, загибая его в кулачок.

Пальчик-пальчик, где ты был?
С этим братцем в лес ходил.
С этим братцем щи варил.
С этим братцем кашу ел.
С этим братцем песни пел.
Этот пальчик в лес пошел.
Этот пальчик гриб нашел.
Этот пальчик чистить стал.
Этот пальчик жарил сам.
Этот пальчик сам все съел,
Оттого и потолстел.

Веселинка – молодцы, обязательно повторите это упражнение дома, ну а теперь ловите цветные мячики и готовьтесь выполнить задания на волшебном лугу:

Желтый домик – «Чудо скамейка» - упражнение «Петелька»

Синий домик – «Гимнастическая стенка» - «Игрушки +»

Красный домик – «Биг – бол» - «Поймать ножки»

Зелёный домик – «Самокат»

Веселинка следит за правильностью выполнения детьми всех заданий.

Инструктор – ребята, оказывается, на волшебный луг приезжают только весёлые детки. Давайте поиграем в игру: «Мы весёлые ребята».

Родитель догоняет своего малыша

Инструктор – ребята, кто может ответить на вопрос, почему лужок называется волшебным?

Ответы детей.

Инструктор – Благодарит всех, отмечает успехи детей. Предлагает похлопать в ладоши тем, кому понравилось встреча.

Дети – показывают ручки, ножки, благодарят своих мам, хлопают в ладоши.

Дети под гудок паровоза вместе с родителями «выезжают из зала».

«Встреча с зайкой - попрыгайкой»

Цель – развитие координации, внимания.

Задачи:

1. Обучать забиванию мяча в ворота ногой
2. Развивать двигательную память, мышление
3. Укреплять и развивать опрно-двигательный аппарат
4. Воспитывать самостоятельность

Оборудование: игрушка – заяц, цветные мячики, резиновые мячи, футбольные ворота и футбольные мячи, батут, игрушки по количеству участников.

Ход организованной образовательной деятельности

Под весёлую детскую песенку дети и родители входят в зал, строятся их, встречает инструктор.

Инструктор – здравствуйте ребята и уважаемые родители, вы знаете к нам в садик пришло письмо

Достаёт конверт, читает:

Дорогие ребята, помогите, меня закрыла лиса в своей норе. Я не могу выйти.

Инструктор: отправимся спасать зайку?

Ответы детей.

Инструктор – вначале проверим наше внимание. Вы будете выполнять упражнения в соответствии с текстом

Руки к пяткам и плечам
На колени и ушам
В стороны, на пояс, вниз
А теперь весёлый смех

Побежали по лесным дорожкам.

Дети бегут за родителями змейкой

Инструктор – ребята, смотрите зайчики. Упражнение «Зайчики».

Поднимайте плечики, прыгайте, как зайчики!
Прыг-скок, прыг-скок!

Сели, травушку покушали,
Тишину послушали. Выше, выше, высоко!
Прыгай на носках легко.

ОРУ с мамой:

1. «Солнышко»- подъем туловища лежа на спине(в.ж),и.п-лежа на спине, согнутыми ногами зажать малыша, стоящего- руки в стороны, под мышками, и дать ему повиснуть, подняв свои ноги вверх. Держаться за руки. Или положить малыша на голени, ноги согнуты под прямым углом(6) 1-поднять корпус как можно выше, ноги не опускать. 2- и.п. Выполнить 8-10 раз.
2. «Бочок»- повороты корпуса сидя(т) И.п. -сед. с прямыми ногами, руки в стороны, малыш лежит на ногах, головой от вас.
   1-поворот корпуса вправо, достать левой рукой до левого бока м. 2-то же в другую сторону. Выполнить 8-10 раз.
3. «Свечка» - почти стойка на лопатках (н.ж.+я.) И.п.-лежа на спине, поставить м. на грудь стопы, слегка выпрямив ноги,поднять м. вверх и зафиксировать. Держаться за руки. 1- напрягая ягодицы, поднять таз как можно выше от пола.2-и.п. Выполнить 6-8 раз.
4. «Тяни-толкай» -перетягивание друг друга (в.ж.) И.п.- м. и взрослый сед ноги врозь, лицом друг к другу, держаться за руки. 1-лечь на спину, потянув на себя малыша.2-сесть, положить м. на спину. Выполнить 6-8 раз.
5. «Паровозик» - «хождение» на ягодицах(т.+я.) И.п.-сед с прямыми ногами, м. сидит на коленях спиной к вам, держаться за руки.1-приподнять правую часть ягодиц, вытянув левую руку вперед, можно сопроводить звуком «ту-ту». 2-то же левой. Выполнять 10-12 раз.

Инструктор: ребята, смотрите нас, встречает зайка (воспитатель приносит зайку ребятам и показывает его).

Зайка – спасибо, ребята, что пошли спасать от лисы. Она испугалась и отпустила меня. А я хочу с вами поиграть, смотрите я вам принёс цветные мячики.

Рассыпает мячи, дети ловят их и расходятся к своим домикам

Жёлтый домик – «Чудо скамейка» - упражнение «Собери урожай»

Синий домик – «Батут» - упражнение «Ножки»

Красный домик – «Футбол» - упражнение «Забей в ворота»

Зелёный домик «Волшебный мяч» - упражнение «Высота»

Зайка помогает детям выполнить упражнения, родителям правильно страховать.

Инструктор – молодцы, все хорошо справились с заданием. А сейчас мы с вами поиграем в игру: «Быстро возьми предмет», а зайка посмотрит за нами.

Инструктор – приглашает всех в круг, вместе подводят итоги, кто был внимательным, кто не внимательным, кто самым быстрым и выполняют последнее задание зайки:

- ✓ давайте изобразим хитрую лису, виляющую хвостиком,
- ✓ прыгающего зайчика,

Дети прощаются с зайкой и вместе с родителями уходят.

Прогулка в лес

Цель: расширение знаний детей и родителей об укреплении здорового образа жизни через совместную деятельность - интегрированное занятие.

Задачи:

1. Обучить родителей в совместной деятельности нетрадиционным методам оздоровления;

2. Развивать у детей ориентировку в пространстве, силу, ловкость, смелость;

3.Формировать интерес к совместным занятиям физическими упражнениями.

Оборудование: стулья, бумажные снежинки, массажные коврики, массажор, массажные мячики, диск с весёлой детской музыкой, релаксационная музыка «Вечер в лесу».

Ход организованной образовательной деятельности

Дети и родители входят в зал под весёлую музыку, организованно строятся.

Инструктор: Здравствуйте уважаемые родители и дети!

Чтоб расти и закаляться
Не по дням, а по часам,
Физкультурой заниматься
Непременно надо нам.
Нам пилюли и микстуру
И в жару, и в холода
Заменяет физкультура
И холодная вода.

Сегодня мы все вместе отправляемся в сказочный лес. Берём с собой прекрасное настроение. Улыбнитесь друг другу. Ребята, вы знаете, что в лесу растут разные по высоте деревья. Давайте, покажите, родителям, какие ***высокие*** деревья растут в лесу?

Каждый родитель, встав чуть позади ребёнка, берёт его за поднятые вверх руки (кисти), тянет их слегка вверх, поднимает ребёнка на носки и продолжает ходьбу.

Инструктор: покажите ***низкие*** деревья.

Ходьба детей «гуськом», родители идут рядом и следят за осанкой своих детей.

Инструктор: в лесу могут встретиться препятствия, например упавшие деревья. Под одним можно прелесть, а другое можно перепрыгнуть. Давайте преодолеем препятствие.

Родители садятся на пол, сгибают обе ноги в коленях, руки в упоре сзади.

Родитель приподнимает туловище вверх; ребёнок проползает на четвереньках под спиной взрослого. Родитель садится, берёт ребёнка за руку и помогает ему перепрыгнуть через ноги (выполнить 5-6 раз, показать на одной паре, как это делается).

Инструктор: ребята, в лесу живут разные животные. Какие же животные живут в лесу?

Дети: перечисляют.

Инструктор: давайте поиграем в игру: «Изобрази животное» - под весёлую музыку родители и дети выполняют подскоки по кругу, взявшись за руки, замирают, когда музыка останавливается и на слова «лиса», «заяц», «медведь» изображают друг другу данное животное. Отмечается лучшая пара и игра повторяется вновь 2-3 раза. Молодцы! Поиграли.

Давайте немножко отдохнём.

Включается релаксационная музыка «Вечер в лесу», дети и родители выполняют кинезиологическую гимнастику по показу инструктора.

1. «Глазки»

Чтобы зоркость не терять,
Нужно глазками вращать.
Вращать глазками по кругу по 2-3 секунды.

2. «Кивки»

Покиваем головой –
Неприятности долой.
Медленные наклоны головы к плечам и
«кивающие» движения вперёд – назад. (10 раз).

3. «Шея»

Подбородок опусти
И головкой покрути.
Поворачивать голову медленно из стороны в сторону,
дышать свободно. Подбородок должен быть опущен как можно ниже. Расслабить плечи. Поворачивать голову из стороны
в сторону при поднятых плечах, глаза открыты.

4. «Внимание»

Чтоб внимательными быть,
Нужно на ладонь давить.
Раскрыть пальцы левой руки, слегка нажать на точку
внимания, расположенную в середине ладони,
большим пальцем правой руки.
При нажатии – выдох, при ослаблении – вдох.
То же самое проделать с правой рукой. (10 раз)

5. «Запястье»

Чтоб сильна была рука –
Разотрём её слегка.

Обхватить левой рукой запястье правой руки и массировать.
То же, работать правой рукой. (10 раз

6. «Дерево»

Мы растём, растём, растём
И до неба достаём.

Сидя на корточках, спрятать голову в колени. Обхватить колени руками.

Это – семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, затем распрямить туловище, вытягивая руки вверх. Подул ветер – раскачивать тело, имитируя дерево. (6 раз)

7. «Дыхание»

Сдуй снежинку!

Мамы приседают и кладут снежинку себе на голову, а дети сдувают снежинки с головы.

Инструктор: ребята, скажите, какие деревья растут в лесу?

Дети: рассуждают.

Инструктор: что можно всегда найти под ёлочкой?

Дети: шишки.

Инструктор: а теперь давайте соберём шишки и узнаем, кто больше набрал. Но собирать их нужно необычно - не руками, а ножками.

Родитель и ребёнок
держаться за руки.

Ребёнок пальчиками стопы захватывает шишку, поднимает согнутую ногу вверх и отдаёт шишку взрослому, который собирает шишки в руку и считает. Отмечается ребёнок больше всех собравший шишек.

Инструктор: какие птички живут в лесу? Назовите. Давайте поиграем в игру «Птички» в гнёздышках». Мамы (папы) – это «гнёздышки», они сидят, на полу обняв, свои колени руками. Ребята – «птички». Под музыку «птички» летают, как только музыка заканчивается, «птички» летят в свои гнёздышки. Папы (мамы) раздвигают ноги и обнимают своих «птенцов». (Выполняют 2 раза).

Инструктор: молодцы! Отправляемся дальше преодолевать препятствия, которые могут встретиться в лесу.

Для выполнения следующего задания необходимо взять стульчики. Родители берут стулья и ставят полукругом, а в центре сидит инструктор и показывает упражнения.

Первое упражнение – «Поднялись на горку» - родитель держит ребёнка, который стоит к нему лицом, за руки. Ребёнок поднимается вверх по его ногам как можно выше (2 раза).

Второе упражнение – «Лодочка» - родитель сидит на стуле, вытянув обе ноги вперёд. Ребёнок садится на его бёдра лицом к нему и держится за его руки. Родитель медленно опускает ребёнка спиной на свои ноги, а затем поднимает в и.п., прижимает к себе. (2 раза).

Третье упражнение – «Рыбка» - ребёнок ложится животом на ноги родителя (поперёк), опускает вниз голову и руки. Родитель слегка поглаживает ребёнка по спине, помогая расслабиться. Затем ребёнок поднимает голову, ноги, вытягивает обе руки вперёд. Родитель поднимает ребёнка вверх, поддерживая одной рукой грудь, другой ноги. (2 раза.)

Четвёртое упражнение – «Зайчики» - родитель разводит в стороны на ширине плеч ноги. Ребёнок стоит между ногами родителя и держит его за руки. Затем ребёнок подпрыгивает, а родитель в это время соединяет свои ноги. Ребёнок приземляется, на расставленные ноги.

Инструктор: вот и подошло к концу наше путешествие по сказочному лесу. Сегодня мы с вами познакомились с движениями, которые помогут вам стать сильными и здоровыми.

Праздник спортивный удался на славу!
Я думаю, всем он пришелся по нраву!
Прощайте, прощайте!
Все счастливы будьте!
Здоровы, послушны,
Всегда добродушны!

Под весёлую музыку дети и родители покидают спортивный зал.

«В гости к солнышку»

Цель – развитие и закрепление двигательных навыков.

Задачи:

1. Формировать чувства равновесия
2. Развивать координацию движений
3. Воспитывать готовность действовать в команде
4. Создание положительного эмоционального настроя.

Оборудование: игрушка – солнышко, цветные мячики, гимнастическая скамейка, самокат, обручи, наклейки рук и ног.

Ход организованной образовательной деятельности

Под весёлую песенку «Солнышко моё» дети и родители входят в зал, их встречает педагог в руках, у которого солнышко.

Инструктор –сегодня мы пойдём в гости к солнышку. Вы готовы идти вместе со мной и преодолевать разные препятствия?

Ответы детей

Инструктор – тогда отправляемся

Родители и дети выполняют ходьбу на носках, руки вверх (растут, тянуться к солнышку).

Инструктор – давайте поиграем в игру «Догони солнышко» - *родители берут в руки по маленькому солнышку и под весёлую музыку убегают от детей, когда ребёнок догнал свою маму, она отдаёт ему солнышко и теперь она догоняет малыша.*

Инструктор - Ну, вот побегали, устали. Давайте, выполним упражнение на дыхание: «Паровозики» (на месте изображают едущий поезд и сопровождают звуковым сигналом: «Чух-чух-чух»).

А сейчас, чтобы нам солнышко всегда светило выполним упражнения «В гости к солнышку»

1. И.п.- основная стойка, держать малыша за руку.
   1-2- Согнуть правую ногу до колена.
   3-4- Согнуть левую ногу до колена.
   Можно выполнять в движении.
2. И.п.- стойка ноги врозь, лицом друг к другу на расстоянии шага, держаться за руки.
   1-2- Наклон вперёд, руки в стороны.
   3-4- И.п.
3. И.п.- основная стойка, лицом друг к другу, держаться за руки.
   1-2- Присесть, руки отвести в стороны.
   3-4- И.п.
4. И. п. – мать-стойка на коленях; ребёнок - основная стойка. Держаться за руки.
   1-2- Наклон корпуса вправо, руки отвести в стороны.
   3-4- То же влево
5. .И.п. – сед с прямыми ногами. Мать сидит рядом с ребёнком.
   1-2- Согнуть правую ногу.
   3-4- И.п.
   5-6- Согнуть левую ногу.
   7-8- И.п.

6. И.п.- сед ноги врозь, лицом друг к другу, ступни соприкасаются. Держаться за руки.
   1-2- Мать отклоняется назад и тянет ребёнка на себя.
   3-4- Мать наклоняется вперед и «толкает» ребёнка от себя.

«Дышим носом глубоко».

Поднимаемся легко.
(Приседания.)
Наклоняемся вперед,
Прогибаемся назад.
Как деревья ветер гнет,
Так качаемся мы в лад.
(Наклоны взад-вперед.)
Головой теперь покрутим.
Так мы лучше думать будем!
Поворот и поворот,
А потом наоборот.
Встанем, дети, на носочки.
(Потягивания, руки вверх.)
На зарядке ставим точку.

Инструктор – солнышко радуется, глядя на вас, какие вы молодцы, давайте покажем ему какие мы сильные.

Разбрасывает цветные мячи. Дети ловят и расходятся по «домикам».

У ребят порядок строгий,
Знают все свои места.
Ну, трубите веселее:
Тра-та-та, тра-та-та.

Желтый домик – «Чудо скамейка» - упражнение «Петелька»

Синий домик – «**Гимнастическая стенка»** - упражнение «Проверка»

Красный домик – **«Самокат»**

Зелёный домик – «**Переправа»** - переход с одного места на другое при помощи 2 –х обручей

Инструктор – ребята, давайте вместе с мамами поиграем в игру «Солнышко и дождик» - *мамы садятся держат раскрытые зонтики. Играет весёлая музыка, инструктор поднимает солнышко вверх – дети произвольно бегают, музыка выключается, инструктор убирает солнышко и произносит «Дождик!». Дети должны убежать к маме под зонтик.*

Звучит релаксационная музыка. Релаксация: ***«Солнечный лучик!»***

Солнечный лучик к нам в гости пришёл.
Мальчиков, девочек сразу нашёл.
Уши и глазки ласкает тепло,
Они отдыхают, им хорошо.
Лучик тихо скользит, отдавая тепло
Левой и правой руке хорошо.
Ноги также хотят отдохнуть,
Чтобы дальше отправиться в путь.

Инструктор – подводит итог встречи, хвалит детей, обращает внимание родителей на ошибки.

Упражнение «Всем-всем до свидания!»

Дети ставят свои кулачки в столбик перед собой, затем громко кричат: «Всем-всем до свидания!», убирают кулачки.

В конце занятия дети подходят и гладят солнышко, прощаются с ним.

« Котята»

Цель - развитие ловкости и внимания

Задачи:

1. Развивать координационные способности и вестибулярный аппарат
2. Профилактика нарушения осанки
3. Способствовать преодолению чувства страха

Оборудование: игрушки для выполнения упражнений на гимнастической стенке, детский батут, мягкая игрушка – кошка, маски для детей и родителей, дуги для игры, фитбольные мячи

Ход организованной образовательной деятельности

Дети и родители под песню «Кис – кис-мяу» входят в зал, их встречает педагог.

Инструктор – здравствуйте дети, уважаемые взрослые. Давайте попробуем отгадать загадку:

У кого усатая морда полосатая?
Спинка словно мостик,
За мосточком хвостик?

Дети – кошка.

Инструктор – открывает игрушку – кошку и показывает детям. Да, вы правы. Сегодня вы будете котятами, а ваши мамы кошечками. Кошка Мурка будет за нами наюлюдать.

Все одевают маски на голову

А давайте вы мне покажите, как на носочках мягко, мягко ходит кошечка.

Дети и родители произвольно на цыпочках передвигаются по залу.

Инструктор – кошечка бежит – бег на носочках. Кошечка прыгает, ловит бабочку. *Мягкие подпрыгивания. Дыхательная гимнастика.*

Инструктор – ребята, а что должен сделать каждый из нас, проснувшись, и что очень любит делать любая кошка?

Дети – Умываться.

Инструктор – (дети и родители сидят на корточках, имитируют умывание)

Носик, носик, где ты, носик?
Ротик, ротик, где ты, ротик?
Щечка, щечка, где ты, щечка?
Будет чистенькая дочка!

Лапки мыли?

- Мыли.

Хвостик мыли?

- Мыли.

Инструктор – всё помыли, теперь мы чистые котята, пушистые. Кошка хочет с вами поиграть, но вначале нужно потренировать наши мышцы. Ловите мячики и разбегайтесь по «домикам»

Желтый домик – «Чудо скамейка» - упражнение «Царь, царевна»

Педагог говорит, что у кошечки спинка ровная и у котят тоже.

Синий домик – «Гимнастическая стенка» - упражнение «Игрушка +»

Собирают игрушки только котят

Красный домик – Батут» - упражнение «Шпагат»

Кошечка умеет высоко запрыгивать на забор, на стол и т.д. давайте и мы научимся высоко прыгать

Зелёный домик» - «***Биг – бол»*** - упражнение «поймай ножки»

Кошечка очень ловкая, поэтому и мы потренируемся

Инструктор – подзывает детей к себе и говорит: «кошка очень любит ловить мышек,

сейчас мы с вами поиграем в игру «Кошка – мышки» - *малыши изображают мышек, которые живут в норке. Из норки и в норку мышка залезает и вылезает через дугу. Под музыку дети бегают произвольно по залу. Музыка выключается. Педагог «Кошка» - мамы встают со скамейки и бегут за детьми, которые залезают в норку.*

Звучит релаксационная музыка, проводится релаксация ***«На зеленой мягкой травке».***

Напряженье улетело…
И расслаблено всё тело,
И расслаблено всё тело…
Будто мы лежим на травке…
На зелёной мягкой травке…
Греет солнышко сейчас…
Руки тёплые у нас…
Дышится легко…ровно…глубоко…
Губы чуть приоткрываются.
Всё чудесно расслабляется…
Нам понятно, что такое
Состояние покоя!

Инструктор – подводит итоги встречи. Говорит о том, что по утрам надо делать зарядку, соблюдать режим дня и хорошо кушать. Дети – прощаются с кошкой и организованно с мамой выходят из зала.

«В гости к Закаляйке»

Цель - воспитание у детей правильного отношения к своему здоровью.

Задачи:

1. Развивать двигательную память, мышление
2. Формировать чувства равновесия
3. Прививать интерес к закаливанию и физической активности
4. Формировать правильную осанку

Оборудование: кукла – закаляйка, игрушки, 4-5 мишек, ведёрки, мячики

Ход организованной образовательной деятельности

Под песню «Если хочешь быть здоров закаляйся» дети и родители организованно входят в зал

Инструктор – здравствуйте ребята, уважаемые взрослые! Сегодня мы с вами отправимся в гости к Закаляйке. А вы знаете, что это за персонаж?

Ответы детей.

Инструктор – это такой сказочный персонаж, который закаляет детей с самого рождения и делает их здоровыми. А вы хотите быть здоровыми детками и как можно меньше болеть?

Ответы детей.

Инструктор – тогда как можно быстрее отправимся к нему в гости. Для этого нужно пройти несколько испытаний. Вы готовы?

Ответы детей

Инструктор – тогда идите за мной, высоко поднимая колено, спинки прямые (как петушки), а теперь догоняйте своих мам, а потом мамы догоняют своих малышей. Молодцы.

В зал вносят куклу персонаж Закаляйки. Он здоровается с детьми и предлагает им поиграть.

А сейчас Закаляйка выучит с вами игру, которую вы можете играть дома вместе с мамой.

Гуси серые летели
Да летели, да летели,
И присели, посидели,
Да и снова полетели.
Мы топаем ногами,
Мы топаем ногами, топ, топ, топ.
Мы хлопаем руками, хлоп, хлоп, хлоп.
Мы руки разведем и побежим кругом.
Вышла мышка, вышла мышка
Как-то раз, как-то раз,
Поглядеть который час: раз, два, три, четыре.
Мышки дернули за гири.
Вдруг раздался страшный звон.
Убежали мышки вон.

ОРУ с мамой:

1. «Ку-ку» - сидя наклоны в стороны (т). И. п.-сед, ноги врозь, малыш стоит перед вами спиной, поддерживать его под мышки.1-наклон в сторону, сказать малышу «ку-ку»,2-наклон в другую сторону. Выполнить 8-10 раз.

2. «Ножки» - удержание ног сидя(н.ж.) И.п.-сидя с прямыми ногами малыш сидит на коленях, ноги опущены на пол, держаться за руки или лежит на ногах головой к себе(6).1-ноги приподнять и стараться удерживать их как можно дольше. 2- И.п. Выполнить 6-8 раз.

3. «Стульчик» - опускание туловища.(в.ж.) И. п. -сед. с прямыми ногами. малыш сидит на коленях лицом к вам, держаться за руки. 1- лечь на спину. 2- и. п. (сесть) Выполнить 6-8 раз.

4. «Вертушка»- повороты в сторону сидя (т). И. п.-сед, ноги врозь, малыш стоит перед вами спиной, поддерживать его под мышки или держать перед собой на

весу (6). 1-поворачиваясь вправо, переставить м. как можно дальше за правую ногу. 2-и.п., 3- то же за левую ногу, 4- и.п. Выполнить 8-10 раз.

5. « Бабочка»- удержание и сведение ног(н.ж.) И.п.- сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы вместе. Малыш сидит на стопах, держаться за руки.1-стопы приподнять, одновременно слегка свести колени и стараться удерживать их как можно дольше. 2-и.п. Выполнить 6-8 раз.

Закаляйка – ребята, чтобы быть здоровыми нужно закаляться. Мы с вами разогрелись, теперь раздеваемся до шортиков, и чтобы не замёрзнуть будем заниматься физкультурой.

Родители раздевают детей.

Закаляйка разбрасывает цветные мячики и все строятся около своих домиков

Жёлтый домик – «Чудо скамейка» *упражнение «Петелька»*

Синий домик – «Гимнастическая стенка» *упражнение Мишутка»*

Красный домик – «Биг – бол» - *упражнение «Достань игрушку»*

Зелёный домик – «Волшебные мячи» - *упражнение «Кто быстрее»*

Инструктор – пришло время поиграть. Готовы?

«Немножко на одной ножке».

Дети и родители, соединяя руки, становятся в круг. Выбранный водящий проходит в центр круга. По сигналу все начинают двигаться по кругу вправо и влево, меняя темп – то медленный, то быстрый, то переходя на бег. Педагог регулирует темп подсчетами, хлопками, или музыкальным сопровождением. Внезапно педагог дает сигнал. Все останавливаются, разъединяют руки и быстро принимают (по заданию педагога) определенную позу – стоя на одной ноге, другая нога отводится назад, руки в стороны удерживают равновесие на одной ноге. Водящий выбирает понравившуюся ему «фигуру» и направляет ее на свое место в центр круга, а сам идет в круг.

В конце встречи Закаляйка хвалит детей за старание и объясняет им, что если вы будете каждый день гулять, играть на улочке, то никогда болеть не будите.

Фотоколлаж