

Тренинг

«Физкультура вместе с мамой и папой»

Задачи:

- * помочь родителям и дошкольникам ощутить радость от совместной двигательной-игровой деятельности;
- * способствовать развитию у родителей и детей умения настраиваться друг на друга, чувствовать партнера в совместной двигательной-игровой деятельности;
- * развивать у дошкольников ориентировку в пространстве, силу, ловкость, смелость;
- * стимулировать развитие внимания, памяти, мышления, речи и воображения.

Ход занятия:

Инструктор (перед входом в зал):

Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами отправимся в путешествие на лесную полянку. Но на чем мы поедем? (Предложения детей.)

Инструктор: Вот автобус наш бежит.

И гудит он, и шумит.

Шофер Игорь в нем сидит,

Ловко он рулем вертит: Би-би.

(Инструктор с воспитанниками входят в зал, здороваются с гостями.

Родители находятся в другой части помещения и стоят спиной к детям.)

Инструктор: Ребята, посмотрите внимательно. Кто там стоит? Узнали? А теперь подбегите и за руки возьмите каждый свою маму или своего папу.

(Мамы и папы поворачиваются к подбежавшим детям, обнимают их.)

Инструктор: Дружно за руки возьмитесь,

Друг за другом парами становитесь.

(Все выстраиваются парами: ребенок – родитель. Путешествие, продолжается).

Инструктор: Детки, становитесь своим родителям на ноги и таким необычным способом поедем дальше.

Мы с вами приехали в лес. Но полянка грустная: нет солнышка. Давайте его позовем!

(Звучит музыка леса.)

Все хором: Солнышко-солнышко

Посвети немножко.

Выйдут детки погулять,

Выйдут детки поиграть.

Инструктор: Появилось солнышко, поют птички. Ребята, какое у вас настроение? Улыбнитесь друг другу.

Основная часть

Инструктор: А теперь я буду показывать карточки с заданиями, а вы – их выполнять. В лесу растут высокие деревья. Давайте постараемся дотянуться до их макушки. В этом вам будут помогать ваши мамы и папы.

Упражнение "Высокие деревья"

Ребенок и взрослый стоят лицом друг к другу, взявшись за руки, ноги на ширине плеч. Поднимают руки через стороны вверх, встают на носки (взрослый потягивает руки ребенка вверх). Упражнение выполняется четыре раза.

Инструктор: Из-за высоких деревьев показался медведь. Подрасти, мы подросли, но ведь нужно быть и сильными!

Упражнение "Мы сильные!"

Ребенок и взрослый стоят лицом друг к другу, выставив одну ногу вперед, руки согнуты в локтях перед грудью, опора на ладони. Ребенок выпрямляет руки в локтях, взрослый прижимает к груди и наоборот.

Инструктор: Молодцы! Все справились с заданием. Вот мы шли, шли и к речке пришли. А кто в речке плавает? Конечно рыбки. Предлагаю вам превратиться на время в рыбок.

Упражнение "Рыбки"

Взрослый стоит, расставив ноги в стороны, ребенок лежит на животе между его ног, вытянув руки вперед. Взрослый наклоняется вперед, берет ребенка за кисти рук, приподнимает его и возвращается в исходное положение.

Инструктор: Молодцы! Какие замечательные получились рыбки! А сейчас нам нужно высохнуть и погреться на солнышке. Продолжим выполнять упражнения? Давайте посмотрим, что у нас справа-слева.

Упражнение "Мы гибкие!"

Взрослый и ребенок сидят на полу, ноги в стороны, ребенок спиной к взрослому. Поднять руки вверх, наклон к левой (правой) ноге.

Инструктор: Молодцы! Ой, зайчонок проскакал! А зайчата тоже очень любят играть со своими мамами. Давайте и мы превратимся в зайчат и немного повеселимся, попрыгаем и поиграем.

Упражнение "Мы играем!"

Взрослый и ребенок стоят лицом друг к другу, взявшись за руки, ноги на ширине плеч. Ребенок приседает, взрослый стоит и затем наоборот.

Упражнение "Мы веселимся"

Взрослый сидит на полу, вытянув вперед разведенные в стороны ноги. Ребенок стоит между ног родителя и держит его за руки. Затем ребенок подпрыгивает, а родитель в это время соединяет свои ноги.

Инструктор: Ребята, в лесу растут не только высокие деревья, но и низкие. Давайте их сравним.

Упражнение "Высокие и низкие деревья"

Дошкольники идут на носках, руки вверх, а взрослые, встав позади, берут их за вытянутые руки. Затем дети идут "гуськом", родители держат их за талию. Инструктор: В лесу могут встретиться препятствия, например упавшие деревья. Под ними можно пролезть, а другие можно перешагнуть.

Упражнение "Препятствие"

Взрослый в роли помощника помогает сделать упражнение: наклоняется, касаясь руками пола, а ребенок проползает на четвереньках под "мостиком". Затем взрослый ложится на живот, а ребенок перешагивает через него. При этом педагог не дает инструкции дошкольнику. Он сам принимает решение – пролезть ему или перешагнуть.

Инструктор: Молодцы! Препятствия преодолели, путь у нас свободен.

Можно весело скакать, взявшись за руки. А теперь замедлим ход, шагом пойдем. Вот мы и пришли на лесную полянку. Посмотрите, какие деревья растут в лесу? (Показывает картинки.)

Дети: Ели, сосны, березы, тополя, рябины, дубы...

Инструктор: Что можно всегда найти под елкой?

Дети: Шишки.

Инструктор: Давайте соберем шишки, но необычным способом – не руками, а ножками.

Упражнение "Собираем шишки"

Взрослый и ребенок держатся за руки. На полу разбросаны шишки. Ребенок пальчиками стопы захватывает шишку, поднимает согнутую ногу вверх и отдает ее взрослому, который кладет шишку в корзину.

Инструктор: Молодцы! Все справились с заданием. Какие птички живут в лесу, вы знаете? Поиграем в игру.

Игра "Птички в гнездах"

Мамы (папы) – это "гнездышки". Они сидят на полу, обняв колени руками. Ребята – "птички". Под музыку "птички" летают; как только музыка заканчивается, они летят в свои гнездышки. Папы (мамы) обнимают своих птенцов. Выполняется два раза.

Ворона: Кар-кар-кар! Где тут дети с родителями занимаются? Я вам принесла письмо и сундучок.

Инструктор: Ребята, давайте посмотрим, что за письмо нам ворона принесла. Это письмо от лисички.

Посылаю тебе, друг,

Замечательный сундук.

Но висит на нем замок.

Чтоб открыть его ты смог,

Нужно знать простое слово:

Только скажешь – и готово.

Какое это слово?

Дети: Пожалуйста.

Инструктор: Открываем сундук. В нем карточки с заданиями. Хочет лисичка знать, справитесь ли вы с ними.

"Игра в слова"

Инструктор: Уважаемые взрослые, присаживайтесь на ковер, берите к себе на колени детей. Я буду говорить слово, а вы подберете к нему уменьшительно-ласкательные варианты, например, мама – мамочка и т. д. (Дети и родители выполняют задание.)

Инструктор (обращаясь к родителям):

У нас умные сыночки да послушные дочки. Лисичка предлагает нам еще поиграть и угадать

"Кто где живет?". В разных местах зала разложены фигуры: треугольник, круг и квадрат. Какая это фигура? Какого он цвета? Зеленый треугольник – это лес. Какие животные живут в лесу? Голубой круг обозначает небо. Кто летает в небе? Желтый квадрат – это болото. Кто живет на болоте?

А теперь я поочередно буду показывать картинки животных. А вы бегите к тому месту, где живет это животное. Изобразите его голосом и движениями. (Дети выполняют задание лисички.)

Инструктор: Молодцы! Всем животным нашли домик. Думаю, лисичка очень довольна, потому что мы все ее задания выполнили. А теперь нам пора возвращаться из леса домой.

Заключительная часть

Совместная ходьба

Ребенок ставит свои стопы на стопы взрослого. Родитель прижимает туловище ребенка к себе, и они вместе идут. Проходят в медленном темпе в обход по залу и останавливаются. Все играющие стоят, выполняют движения согласно тексту.

Инструктор: Потягуши, потянитесь,

Поскорее улыбнитесь!

Растите умненькие и разумненькие!

Как настроение у ребят? У взрослых?

Понравилось вам играть?

Что понравилось больше всего?

Наше занятие окончено. Всем до свидания! До новых встреч!

(Дети с родителями в парах выполняют ритуал прощания.)