

ТРАДИЦИИ И НОВАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Иванова Анисия Алексеевна,

инструктор по физической культуре,

Яковлева Людмила Михайловна,

воспитатель,

МБДОУ «Детский сад № 179»,

г. Чебоксары, Чувашская Республика

КОНСПЕКТ СОВМЕСТНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ НА ТЕМУ «ПРОГУЛКА ПО ЛЕСУ» В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

Аннотация. В статье представлен конспект совместного занятия детей и родителей. Данная статья будет интересна и полезна воспитателям и музыкальным руководителям ДОО.

Задачи:

1. Создать в спортивном зале комфортную эмоционально-психологическую атмосферу для родителей и детей.
2. Совершенствовать умения выполнять движения в детско-родительской паре.
3. Продолжать развивать опорно-двигательный аппарат, мышцы плечевого пояса, спины, живота, ног.
4. Корректировать осанку в процессе выполнения упражнений.
5. Развивать координацию движений, гибкость, ловкость, чувство равновесия.
6. Развивать правильное дыхание.
7. Укреплять мышцы стопы.

Атрибуты: Бубен, дорожки массажные, ребристая доска, шнур, мячи массажные малого диаметра, гимнастические маты, мешочки, скамейки 2 шт., обручи, яйца от киндер-сюрприза.

Время проведения: 30 мин

ТРАДИЦИИ И НОВАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Части ООД	Содержание движений	Дозиров- ка	Организационно-методические указания
Вводная часть	Родители и дети сидят на стульчиках	4-5 мин.	Педагог. Здравствуйте, дорогие ребята, уважаемые родители: мамы и папы! Сегодня у нас необычное занятие: наши дорогие родители будут заниматься вместе с нами. Согласны? Тогда, я вас вместе с вашими мамами и папами, приглашаю в лес на прогулку: поиграть с лесными зверятами, подышать свежим воздухом и просто полюбоваться красотой нашего леса.
	Построение в колонну по одному	10-15 сек.	Готовы? Встаем в колонну по одному: впереди ребенок – сзади родитель.
	Ходьба в колонне по одному	10-15 сек.	Друг за другом по дорожке Шагают наши ножки По ровненькой дорожке Шагают наши ножки
	Ходьба по массажным коврикам	15 - 20 сек.	По камушкам, по камушкам, шагают наши ножки
	Обычная ходьба	10 - 15 сек.	Друг за другом по дорожке Шагают наши ножки
	<i>Ребенок:</i> Ходьба на носках, руки вверх. <i>Родитель:</i> Ходьба на носках, держась за вытянутые вверх руки ребенка.	15 - 20 сек.	В нашем с вами лесу растут высокие деревья <i>(Ребёнок идёт на носках, подняв руки, взрослый, находясь позади ребёнка, берёт его за вытянутые руки)</i>

ТРАДИЦИИ И НОВАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

	<p>Обычная ходьба</p> <p><i>Ребенок:</i> гусиный шаг, руки на колени</p> <p><i>Родитель:</i> гусиный шаг, руки на пояс ребенка</p>	<p>10-15 сек.</p> <p>15-20 сек.</p>	<p>Спина прямая! Колени не сгибаем!</p> <p>Друг за другом по дорожке Шагают наши ножки</p> <p>В нашем лесу растут маленькие кустики <i>(ходьба гусиным шагом – родитель придерживает ребенка за пояс)</i></p> <p>Следить за осанкой, спина прямая, не наклоняемся вперед!</p>
	<p>Обычная ходьба</p> <p>Ходьба по шнуру, лежащей на полу, боковым шагом, руки на пояс</p> <p><i>Родитель:</i> стойка ноги врозь, руки на пояс.</p> <p><i>Ребенок:</i> ползание восьмеркой между ног родителя.</p>	<p>10-15 сек.</p> <p>20-30 сек.</p>	<p>Снова мы друзья идем Ноги выше поднимаем</p> <p>Впереди узкая извилистая тропинка</p> <p>Молодцы! Отлично все прошли</p> <p>По нашей тропинке ползают муравьи. Оказывается, недалеко от нас расположен их домик – муравейник. Наши родители превращаются в муравейник, а детишки муравьев.</p> <p>Молодцы!</p>
	<p><i>Родитель:</i> сед, ноги вместе, руки упор сзади.</p> <p><i>Ребенок:</i> перепрыгивание с двумя ногами ног родителя с места.</p> <p>Бег в колонне по одному в легком темпе, с заданием: <i>после остановки музыки взять поднять своего ре-</i></p>	<p>15-20 сек.</p> <p>2x15 сек.</p>	<p>Впереди упавшая ветка, нам надо его перепрыгнуть. Родители превращаются в упавших веток – а ребенок их перепрыгивает.</p> <p>Молодцы! Какие же вы ловкие!</p> <p>Ой, зайчонок проскакал! – давайте побежим за ним!</p>

ТРАДИЦИИ И НОВАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

	<p><i>бенка на руки лицом к себе, покружиться с ним.</i></p> <p>Ходьба с восстановлением дыхания</p> <p>Перестроение в рассыпную для ОРУ «Гимнастика вдвоем»: родитель и ребенок лицом друг другу.</p>	<p>15 сек.</p> <p>20-25 сек.</p>	<p>Зайчонок нас привел на красивую поляну, где мы с вами можем поиграть.</p> <p>Встаем так, чтобы другим не мешать</p>
<p>Основная часть</p>	<p>ОРУ «Гимнастика вдвоем»</p> <p>1 упр. «Потягушечки»</p> <p>И.п. – стоя лицом друг другу, ноги на ширине плеч, взявшись за руки.</p> <p>1 – Ребенок и взрослый поднимает руки через стороны вверх;</p> <p>2–3 встают на носки, взрослый подтягивает руки ребенка вверх;</p> <p>4 – в и.п.</p> <p>2 упр. «Наклоны»</p> <p>И.п. – родитель сидя на полу, ноги в стороны, ребенок – спиной к взрослому, взяться за руки.</p> <p>1 – наклон одновременный к левой ноге (<i>вдох– выдох наклон</i>)</p> <p>2– в и.п.</p> <p>3 – 4 то же самое вправо</p>	<p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p>	<p>Тянемся вверх, спина прямая, следить за дыханием!</p> <p>Следить за дыханием, ноги прямые!</p>

ТРАДИЦИИ И НОВАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

	<p>3 упр. «Домик»</p> <p>И.п. – Родитель, сидя на полу, ноги в вместе, упор рукам сзади; ребенок – спиной к взрослому, сидит на бедре родителя, упор руками сзади.</p> <p>1 –одновременно поднимаем правую ногу</p> <p>2– в и.п.</p> <p>3 – 4 то же самое с левой ноги</p>	3-4 раза	Одновременно поднимать ноги!
	<p>4 упр. «Ласточка»</p> <p>И.п. – стоя лицом друг другу, на расстоянии шага друг от друга, ноги узкая стойка, взявшись за руки.</p> <p>1 – Одновременный наклон вперед, отвод одной прямой ноги назад.</p> <p>2–3 фиксация позы;</p> <p>4 – в и.п.</p> <p>5 упр. «Прыжки»</p> <p>И.п. – взрослый сидит на полу, ноги вместе, ребенок стоит, ноги врозь, взявшись за руки взрослого.</p> <p>1 – ребенок: прыжок ноги вместе;</p> <p>родитель: одновременно с прыжком ребенка, ноги</p>	3-4 раза	Нога прямая
		15-20 сек.	Прыгаем легко, при приземлении колени слегка сгибаем!

ТРАДИЦИИ И НОВАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

	<p>врозь; 2– в и.п. 3 – 4 то же самое</p> <p>Дыхательное упражнение: 2 коротких вдоха – длинный выдох</p> <p>ОВД по станциям:</p> <p>1. Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны</p> <p>2. Упражнение «Змея ползет»: ползание по скамейке.</p> <p><i>Положение:</i> Взрослый поднимает ребенка на руки, придерживает одной рукой за попу, а другой рукой спину ребенка. Ребенок обнимает взрослого ногами, руки поднимает вверх. Взрослый, придерживая спину ребенка,</p>	<p>15 сек.</p> <p>по 2 раза</p> <p>по 2 раза</p>	<p>Шумный вдох, произвольный выдох</p> <p>Спина прямая, голову держать прямо, не отпускать вниз.</p> <p>Хват с краев скамейки</p> <p>Не забываем о страховке, не спешите. Делайте аккуратно</p>
			<p>С нами захотели поиграть ежи</p>

ТРАДИЦИИ И НОВАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

	Упражнение с массажными мячами «Ежик» (для стопы)	30-40 сек.	Гладь мои ты стопы, ёж! Ты колючий, ну и что ж? Я хочу тебя погладить, Я хочу с тобой поладить!
	П.и «Зайка серенький сидит»	2 раза	Зайка серенький сидит И ушами шевелит Вот так, вот так Он ушами шевелит Зайке холодно сидеть Надо лапочки погреть. Вот так, вот так Надо лапочки погреть Зайке холодно стоять Надо зайке поскакать, Вот так, вот так Надо зайке поскакать Зайку волк испугал! Зайка тут же убежал!
Заключительная часть	Упражнение на дыхание	1,5-2 мин.	Лежат обручи на полу, в них яичко киндер-сюрпризы, своим дыханием движем яйца от киндер-сюрприза.
	Ходьба вместе с ребенком	1 мин. 30 сек.	Пора возвращаться в наш любимый детский сад

Список литературы

1. Алябаева, Е. А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка детей 5 — 7 лет. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 144 с.
2. Галанов, А. С. Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников. – СПб.: Речь, 2007. – 160 с.

ТРАДИЦИИ И НОВАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

3. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений и игр по профилактике плоскостопия и нарушения осанки у детей / авт.-сост. О. М. Литвинова, С. В. Лесина. – Волгоград: Учитель. – 58 с.