Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 70»

Мастер-класс для родителей по физическому развитию детей «Гимнастика вместе с мамой»

(для родителей воспитанников второй младшей группы)

Подготовила и провела:

инструктор по физической культуре

Пивцаева Светлана Владимировна

2019/2020 уч.г.

NASA

Цель: обогащение знания у родителей о гимнастике взрослого с ребенком, сформировать у родителей желание и умение выполнять совместные с ребенком физические упражнения.

Задачи:

● Доставить детям удовольствие от совместной с родителями двигательной деятельности.

● Установить доверительный контакт между семьей и детским садом.

● Обогатить родителей знаниям, практическими умениями в выполнении физических упражнений дома.

Оборудование: коврики, мячи (по количеству детей), кегли, канат, дорожки для профилактики плоскостопия.

Ход мастер-класса

Инструктор (обращается к родителям)

- Здравствуйте, уважаемые родители! Мы очень рады вас сегодня видеть в спортивном зале. Многие родители считают: если ребенок здоров к чему

гимнастика. Но не забывайте: здоровье ребенка нужно укреплять, закалять. Не легко объяснить малышу, что гимнастику нужно делать каждый день. Поэтому надеваем спортивную форму и присоединяемся к малышу, получая при этом массу положительных эмоций, заряд бодрости и подтянутую фигуру.

Сегодня я представляю для вас мастер – класс по физическому развитию «Гимнастика вместе с мамой». Все эти упражнения простые, доступные для Вас и ваших детей.

Вводная часть.

Инструктор: (обращается к участникам)

- Ребята, мамы, все построимся в колонну. Мамы, ваш малыш или малышка идет впереди, а вы позади. В обход по залу шагом марш!

*Дружно зашагали ножки прямо по дорожке.

В одной колонне родители идут позади своего ребёнка.

*Вы поднимаетесь на носочки, чтобы скорее вырасти и стать вот такими высокими! А взрослые помогают вам расти.

Ребёнок идёт на носках, подняв руки, взрослый, находясь позади ребёнка, берёт его за вытянутые руки.

*Родители помогают вам стать вот такими стройными!

Ребёнок идёт на пятках, руки за головой; взрослый разводит его локти в стороны.

*По канату ходить вместе с родителями можно вот так.

Ребёнок и взрослый, держась за руки, идут приставным шагом по канату, опираясь носками об пол.

*Разноцветные кегли можно обходить вот так.

Ходьба в паре «змейкой».

*А сейчас мы с вами поедем на поезде.

Взрослый идет впереди ребёнка – он «паровоз», а ребенок цепляется за взрослого – он «вагончик».

*Теперь наши малыши превращаются в котят, им надо пробежать под мостиками.

Взрослый, наклоняясь вперёд, касается руками пола; ребёнок проползает под ним на четвереньках.

*Вместе интереснее прыгать и бегать

прыжки с продвижением вперёд в паре в паре.

*Можно ненадолго убежать от родителей и затем, как только музыка остановится, возвратиться к ним.

Дети бегают врассыпную по залу, а родители обнимают детей, прижимают к себе, кружат.

Основная часть.

Упражнения выполняются на ковриках вместе с мамами.

1. «Потягушечки». (4-5 раз)

И.п. Ребенок и мама стоят друг к другу лицом, поднимают руки через стороны вверх, поднимаясь на носки, взрослый потягивает руки ребенка вверх (то же с гимнастической палочкой)

2. «Насосы» (4-5 раз)

И.п. Стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, взявшись за руки.

Ребенок приседает, мама стоит, и наоборот. (то же с гимн. палочкой)

3. «Рыбки» (4-5 раз)

И.п. Мама стоит расставив ноги в стороны, ребенок лежит на животе между ног мамы, вытянув руки вперед, мама берет ребенка за руки, приподнимает его возвращает в и.п. (это же упражнение можно с гимн. палочкой).

4. «Мы сильные» (4-5 раз)

И. п. Лежа на спине, держаться двумя руками за палочку. По сигналу «сядем» мама поднимает палку, ребенок подтягивается к ней, садится.

5. «Дружные ножки»

И. п. Сидя на полу, ноги в стороны ребенок спиной к маме, упор на руки. Одновременно ребенок и мама поднимает левую, правую ногу вверх.

Подвижная игра «Птички в гнездышках»

Мамы – «гнездышки» они сидят на полу по-турецки, положив руки на колени. Дети - «птички». Под музыку «птички» летают. Как только музыка остановилась «птички» летят в свои гнездышки. Мамы обнимают своих детей. (2-3 раза).

Игра с мячом «Попади в кольцо»

Мама поднимает руки перед собой, замыкает их в кольцо. А ребенок берёт мяч и кидает в кольцо. (4 -5 раз)

Заключительная часть.

Дыхательная гимнастика: «Вырасту большой»

И.п.: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз.

Упражнения для профилактики плоскостопия:

ходьба по массажной дорожке (камешки, травка, ребристая дорожка).

Релаксация. Дети, сядьте на колени к родителям, обнимите их и скажите на ушко добрые, ласковые слова. *(Игровое упражнение «Добрые слова»).*

Инструктор. Сегодня, ребята, вы занимались физкультурой вместе с родителями. Вам понравилось? *(Ответы детей).* Дорогие мамы почаще проводите время со своими малышами. Играйте с ними, занимайтесь физкультурой, доставляя удовольствие себе и детям! - Я думаю, что все участники нашего занятия заслужили аплодисменты и медали. Это ваши заслуженные награды. И мы вам желаем, чтобы таких медалей в жизни у вас было много, а я уверена, что так и будет. А для этого вам нужно делать утреннюю зарядку, заниматься спортом, много гулять и играть на свежем воздухе и правильно питаться. Желаю всем здоровья и отличного настроения!