Горохова Марина Петровна,

инструктор по физической культуре (плавание),

МАДОУ г. Нижневартовска ДС № 52 «Самолетик»,

г. Нижневартовск

**Клуб физкультурно-оздоровительной направленности**

**«Расти здоровым, малыш!»**

**Совместные занятия родителей с детьми от 1,5 до 3 лет**

Всестороннее образование ребенка, подготовка его к жизни в обществе – ключевая задача, решаемая социумом и семьей. Родители, как подчеркивается в законодательных документах, считаются первыми учителями малыша. «Они должны заложить основы физического, нравственного интеллектуального развития личности ребенка в раннем детском возрасте»,– указывается в Законе «Об образовании» (ст.18). И это верно, так как за образование детей несут обязанность в первую очередь родители, а все другие общественные организации призваны поддержать и дополнить их воспитательнуюработу.

Для оказания практической и теоретической помощи в нашем дошкольном учреждении была написана модифицированная программа и создан детско-родительский клуб «Расти здоровым малыш!».

Основная цель клуба - этогармонизация детско-родительских отношений, средствами совместных выполненийс своими детьми физических упражнений и подвижных игр. В программе два направления: обучающий компонент (знакомим родителей с понятием здоровый образ жизни, это правильное питание, физическая нагрузка и т.д.) и воспитывающий компонент (правильное применение здоровье-сберегающих технологий в домашних условиях).В программе выделены три этапа работы с семьёй. Это подготовительный, просветительский, совместной деятельности с семьёй. На подготовительном этапе мы заинтересовываем родителей занятиями в нашем клубе (буклеты, памятки, видео материал в инфозоне). В просветительском этапе - подбираем родителям методическую литературу по здоровому образу жизни, распространяем лучшийопыт семейного физическоговоспитания ребенка. В совместной деятельности с семьёй - совместные физкультурные занятия родителей с детьми, проводим семейные физкультурные праздники, подчеркиваем роль отца в воспитание детей.

|  |  |
| --- | --- |
|  | I:\Клуб Детки+Предки\20160421_171043_resized.jpg |
| *Рисунок 1. «Упражнение на кольцах»* | |

Программа рассчитана на младший дошкольный возраст от 1,5 до 3 лет. Продолжительность одного занятия 20 минут, один раз в неделю, в вечернее время (с 17.30 до 17.50). Программой предусмотрено проведение 30 - совместных физкультурно-оздоровительных занятий родителей с детьми.

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\USER\Desktop\Клуб Детки+Предки\20160421_170916_resized.jpg  *Рисунок 2. «Традиционное занятие»* | J:\программа\DSC_0005.JPG  *Рисунок 3. «Весёлый мяч»* |

10 занятий традиционного типа, 10 сюжетно-игровых, 3 - на фитбольных мячах, 3 - релаксационных с интерактивным полом и 4 - по интересам на детских тренажёрах.

|  |  |
| --- | --- |
| E:\загрузки с 6.08.16\20170130_173410_1.jpg  *Рисунок 4. «На велотренажере»* | E:\загрузки с 6.08.16\20170130_171636_1.jpg  *Рисунок5. «Интерактивный пол»* |

Совместные детско-родительские занятия построены по традиционным частям: подготовительная, основная и заключительная.



*Рисунок 6.«Полоса препятствия»*

Так как дети маленькие, подготовительная и заключительная часть всегда одинаково проходит. Например, занятие всегда начинается с прохождения полосы препятствия, дети в дальнейшем будут знать, это начало занятия. Заканчивается тоже всегда одинаково: релаксационными упражнениями, это знак для детей и родителей, что занятие окончено. Основная часть разнообразна - это обучение физическим упражнением и играм, разучиванию новых движений, занятий на тренажерах и т.д.



*Рисунок7. «Релаксация»*

Родители выполняют вместе с детьми все задания инструктора и контролируют правильное выполнение упражнений, что способствует эффективному формированию двигательных навыков у детей.

|  |  |
| --- | --- |
| E:\загрузки с 6.08.16\20170320_174130.jpg  *Рисунок8. «Учимся катать мяч»* | E:\загрузки с 6.08.16\20170206_173724.jpg  *Рисунок 9. «Упражнение: Попади в кольцо»* |

Родители используют показ, звуковые, зрительные ориентиры, имитацию.

Словесные приемы сочетаются с показом и помогают уточнить технику упражнений. Родители при обучении детей физическим упражнениям или подвижным играм применяют приём подражания действиям животных. Например, подражая зайчику, дети весело прыгают, черепахе – ползают, медведю – передвигаются на внешней стороне стопы и т.д. Положительные эмоции побуждают ребенка много раз повторить одно и то же движение, что способствует развитию выносливости, закреплению двигательного навыка.

Особенностью программы являются совместные физические упражнения родителей с детьми. Что способствует повышению активности родителей в образовательном процессе, укреплении здоровья детей и их физического совершенствования. В конце года с родителями провожу анкетирование для определения эффективности совместных физкультурных занятий родителей с детьми. По результатам анкетирования сделала вывод, что совместные физкультурные занятия полезны не только детям, но и их родителям. Родители узнали, какие упражнения можно выполнять их детям, в какие подвижные игры нужно играть с детьми этого возраста.

|  |  |
| --- | --- |
| F:\DSC02168.JPG | F:\ФОТО_ВИДЕО Д _С\26 декабря\DSC06768.JPG |
| *Рисунок10 «Профилактика плоскостопия»* | |

**Конспект мероприятия для родителей с детьми**

**«Путешествие в волшебный лес»**

**Цели:**

* Содействовать проявлению у детей и родителей положительных эмоций от совместной деятельности, умению выражать их, развитиюэмоционально-речевого общения.
* Обогащать опыт двигательно-игрового взаимодействия.
* Продолжать развивать у детей функции и системы организма, координацию движений, ориентировку в пространстве.
* Активизировать у детей внимание, мышление, воображение, речь.

**Оборудование:** Скамья гимнастическая, 4 штуки обруча малого размера, 4 конуса, канат, тоннель, мат, дуги разного диаметра.

**Ход занятия**

**I. Вводная часть**

*Дети и родители заходят в зал под музыку И. Корнелюка «Дружная семья». Инструктор показывает карту с заданиями, и предлагает всем вместе отправиться в путешествие в лес. Путешествие начинается, первое испытание - полоса препятствий.*

*Родители и дети проходят полосу препятствий*

1. ходьба по скамейке,
2. прыжки из обруча в обруч,
3. перепрыгивая через канат вправо-влево,
4. пролезание в тоннель,
5. перекатывание брёвнышком по мату,
6. обойти конусы,
7. залезть по шведской стенке до колокольчика и позвонить в него.



*Рисунок 11 «Прыжки из обруча в обруч»*



*Рисунок 12 «Лазание по шведской стенке»*

**II. Подготовительная часть**

**Инструктор:** Мы с вами пришли на полянку, я вам предлагаю послушать пение птиц и сделать волшебные упражнения, чтобы набраться сил для дальнейшего путешествия.

*Второе испытание для родителей и детей: общеразвивающие упражнения, выполняют в парах родитель и ребёнок.*

**«Посмотри на руки»**

Родители стоят лицом к спине ребенка, руки сцеплены, внизу.

1-2 – поднять руки через стороны вверх, посмотреть на руки.

3-4 – исходное положение, голову опустить.

**«Качели**»

Ноги врозь, лицом друг к другу, взявшись за руки.

1-2 – наклон в сторону с разведением рук в стороны.

3-4 – наклон в другую сторону.

**«Прыжок-хлопок».**

# Стоя лицом друг к другу, руки внизу.

1 – один выполняет прыжок вверх, другой в это время – хлопок.

2 – поменяться движениями.

# **«Поздоровайся»**

Стоя на коленях, спиной друг к другу, расстояние друг от друга 1 м.

1-2 – поворот в одну сторону, сцепить руки.

3-4 – исходное положение.

**«Весы»**

Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки.

1 –родитель присядет.

2 – исходное положение.

3 – присядет ребёнок.

4 – исходное положение.

**Инструктор**: Молодцы! Отправляемся в путь по нашей карте. Следующее испытание «здоровые ножки».

**Упражнения для профилактики плоскостопия**

**Игровое упражнение «Солнышко» (вместе с родителями)**

**Оборудование:** крышки или пуговицы разного размера.

**Выполнение:** пальцами ног дети вместе с родителями выкладывают из раздаточного материала солнышко.

**Игровое упражнение «Рисуем ёжика»**

**Оборудование:** листы бумаги, фломастеры.

**Выполнение:** Детям раздать лист бумаги с туловищем ёжика, надо пальцами ног нарисовать иголки у ежа.

**Инструктор**: Молодцы, замечательные получились у вас рисунки. Мы отдохнули и готовы отправиться дальше?

Ответ детей и родителей.

**III.Основная часть**

**Инструктор:** По картемы с вами пришли в волшебный лес, и все превратились в жителей леса.

**Основные упражнения:**

**Инструктор:** Родителя превратились в медведей, а дети в медвежат.

**1**. Вылез медведь из берлоги, медвежата боятся, ползают около мамы (все передвигаются начетвереньках, ребенок проползает подтуловищем взрослого)

**Инструктор:** А теперь взрослые лисы, а дети лисята.

**2**. Лиса крадется в поисках добычи (взрослый ползет на четвереньках, ребенок ложится на его спину, обхватив его за шею).

**Инструктор:** А теперь мы все зайцы.

**3**. Зайки очень-очень рады солнышку (ребенок прыгает, взрослый ему помогает, поднимая его за руки).

**Инструктор**: Опять волшебство, родители превратились в деревья, а дети в белок.

**4.** Белки шустро лазят по деревьям (ребенок передвигается по туловищу взрослого, держась за его руки)

**Инструктор:** Молодцы!Превращения продолжаются. Теперь дети -птички, а родители - гнёзда. Раз, два, три, четыре, пять - начинаем мы играть.

**Подвижная игра «Птички в гнездышках».**

Под музыку дети бегают врассыпную, по ее окончании ищут свое «гнездо» – родителя, который подхватывает и обнимает его. Во время повторов взрослые незаметно меняются местами.

**Инструктор:** Давайте посмотрим на нашу карту. Мы с вами прошли все испытания, наше путешествие подходит к концу. Давайте отдохнём и отправимся домой.

**IV. Заключительная часть**

Релаксация – пары (родители и дети) ложатся свободно, как им хочется (звучит запись пения птиц).

*Голос инструктора*

Мы раскинем руки, мы как будто птицы.

Мы глаза закроем, - сказка нам приснится…

Шар приснится голубой…

И Мишутка маленький…

Светлый месяц за горой…

И цветочек аленький…

Лепестки ласкает ветер,

Чуть цветок качается…

Это сказка детям снится…

Дети расслабляются…

Вот глаза открылись, мышцы напрягаются!

Сразу бодрость, сила в теле ощущаются!

(лёжа на спине под спокойное речевое сопровождение и приятную, тихую музыку, полное расслабление)

**Инструктор**: предлагает родителям и детям игру «Уплывание рыбок» средствами интерактивного пола. Продолжительность игры - 3минуты.

**Инструктор:** Вот мы и дома. Наше занятие закончено, до свидания!

ЛИТЕРАТУРА

1. Реймерс Н.Ф. Спорт в современной семье. М.: Дрофа, 2004. 532с.
2. Кочетова И.П. Физическое воспитание и развитие детей раннего возраста. М.: Просвещение, 2008. 112с.
3. Евдокимова Е.С, Додокина Н.В, Кудрявцева Е.А. Детский сад и семья. М.: Мозаика-Синтез, 2007. 144с.
4. Кирилова Ю.А. Растём, развиваемся, физкультурой занимаемся. СПб.: Детство-Пресс, 2014. 16с.
5. Недовесова Н.А. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. СПб.: Детство-Пресс, 2014. 98с.
6. Обучающая программа «Гимнастика для детей общеукрепляющие упражнения». Кинокомпания: Интеракт, 2005. 60мин.