**Педагогический проект**

**семейный спортивный клуб «Здоровейка»**

**инструктора по физической культуре**

**Курмакиной Анастасии Сергеевны**

**Актуальность проекта:** Уникальность семейного воспитания обусловлена особой значимостью родных людей в жизни ребёнка в силу его биологической и психологической зависимости от них. В дошкольных учреждениях используются разнообразные формы работы с семьёй. Но проблема в том, что родители не всегда приходят на встречи, а если и приходят, то чаще выступают в роли зрителей и реже в качестве участников. Эффективно использовать формы, на которых знания преподносятся в процессе сотрудничества инструктора и родителей, активного взаимодействия взрослого и ребёнка. Понимание значимости занятий стимулирует заинтересованное и активное посещение их как детьми, так и родителями. А также способствует постепенному подведению к осознанию значимости совместной двигательно-игровой деятельности в формировании общности и единства семьи и возможности видеть детям в родителях друзей и партнёров, желание быть рядом друг с другом, прикоснуться друг к другу, что и является фундаментом гармонизации детско-родительских отношений.

**Проблема проекта:** Какую программу необходимо создать для формирования гармоничных отношений родителей и детей.

**Цель проекта:** Способствовать созданию условий для приобщения детей и взрослых к участию в совместной спортивно-игровой деятельности.

**Задачи проекта:**

1. Повысить роль семьи в физическом воспитании детей.

2. Формировать у родителей навыки взаимодействия со своими детьми.

3. Поддерживать интерес детей и взрослых к здоровому образу жизни.

**Участники проекта:** инструктор по физической культуре, дети 5-7 лет и их родители.

**Тип проекта:** долгосрочный

**Этапы реализации проекта:**

* I этап – организационный;
* II этап – подготовительный;
* III этап – основной - практический;
* IV этап – итоговый.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы** | **Формы работы** | **Сроки реализации** |
| **Организационный** | - Анализ литературных источников, материалов, интернет ресурсов;  - анализ уровня физического развития и здоровья детей;  - анкетирование родителей;  - выявление уровня знаний родителей по физкультурно-оздоровительному направлению;  - подбор методической литературы, видеокассет, СД;  - постановка цели и формулирование задач;  - опрос детей. | **Сентябрь**  **1-2 неделя** |
| **Подготовительный** | - Ознакомление родителей с проектом;  - разработка плана работы с детьми и родителями;  - обсуждение плана работы с родителями на собрании;  - организация семейного спортивного клуба «Здоровейка»  - изготовление необходимых атрибутов и оборудования. | **Сентябрь**  **3-4 неделя** |
| **Практический** | *Совместная деятельность*  *инструктора по физкультуре с детьми и родителями:*  - организация взаимодействия детей и родителей по плану реализации проекта;  - проведение развлечений, досугов, праздников, экскурсий, выставок рисунков, поделок, фотовыставок;  - родительские собрания, беседы, встречи, консультации с родителями, проведение мастер классов;  - оформление стендовой информации, папок передвижек для родителей, картотеки;  Функционирование родительского спортивного клуба «Здоровейка» | **Октябрь - май** |
| **Итоговый** | *Анализ физкультурно-оздоровительной работы с детьми и родителями:*  - Итоговый мониторинг за уровнем физического развития и здоровья дошкольников;  - проведение анкетирования родителей с целью определения эффективности совместной работы;  - отчет о результатах проекта на итоговом родительском собрании;  - организация фото-выставки совместных мероприятий. | **Май**  **3-4 неделя** |

**Ожидаемые результаты:**

***Родители:***

* обогащение детско-родительских отношений в совместной физкультурной деятельности;
* повышение интереса к жизни детского сада;
* повышение физкультурно-оздоровительной грамотности родителей.

***Дети:***

* снижение уровня заболеваемости;
* повышение уровня физической подготовленности;
* осознание необходимости физкультуры, спорта и здорового образа жизни.

**Приложение**

**Примерный план работы клуба**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Месяц/число** | **Форма проведения/тема встречи** |
| **1.** | **Сентябрь** | **Анкетирование** |
| **2.** | **Октябрь** | **Сюжетное занятие «Путешествие в осенний лес»** |
| **3.** | **Ноябрь** | **Занятие с одним пособием «Обруч»** |
| **4.** | **Декабрь** | **Вечер подвижных игр** |
| **5.** | **Январь** | **Спортивный праздник «Зимняя олимпиада»** |
| **6.** | **Февраль** | **Познавательно-игровое занятие «Мальчишки и девчонки»** |
| **7.** | **Март** | **Оздоровительное занятие «Игры для здоровья»** |
| **8.** | **Апрель** | **Флешмобное занятие** |
| **9.** | **Май** | **Развлечение «Папа, мама, я – спортивная семья!»** |

**Анкета**

***Уважаемые родители! Заполните, пожалуйста, анкету.***

***Ваше мнение очень важно для нас!***

1. Что полезного Вы видите в совместной спортивной деятельности детей и взрослых?

* Получить возможность испытать радость общения с детьми и родителями;
* Узнать о том, какие упражнения и игры можно использовать для физического развития ребёнка в домашних условиях;
* Пронаблюдать работу детского сада по физическому воспитанию детей;
* Другие варианты (пояснить).

2. Какие формы совместной спортивной деятельности вы знаете?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Посещаете ли вы совместные мероприятия ДОУ. **Да. Нет. Иногда.** Какую позицию вы занимаете? **Пассивную или активную.** Нужное подчеркнуть.

4. Какие упражнения, игры, эстафеты вам больше понравились?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Занимаетесь ли вы упражнениями, играете ли с ребёнком в игры, которые увидели на совместных физкультурных занятиях, праздниках в детском саду? **ДА. НЕТ. ИНОГДА.**

6. Хотели ли бы вы посещать семейный спортивный клуб раз в месяц вместе с ребёнком? **Да. Нет. Иногда. Затрудняюсь ответить.**

7. Какие предложения и замечания будут у вас по совместной деятельности детей и взрослых.

***Благодарим Вас за искренность и взаимодействие, за готовность открыть нам***

***внутренний мир своих****родительских переживаний****.***

***Пожалуйста, не сомневайтесь в корректности нашего обращения с тем,***

***чем Вы поделились с нами.***

***Спасибо!***

**Результаты анкетирования (начало)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. **Посещаете ли Вы совместные мероприятия ДОУ?** | | | |
| **Да** | **Нет** | | **Иногда** |
| **30%** | **50%** | | **20%** |
| **Какую позицию Вы занимаете в совместных спортивных мероприятиях?** | | | |
| **Активную** | | **Пассивную** | |
| **20%** | | **80%** | |
| **Какие совместные спортивные мероприятия вы знаете?** | | | |
| **Досуги и развлечения 60%** | **Занятия 20%** | | **Затрудняюсь ответить 20%** |
| **Что полезного видите в совместной деятельности родителей и детей?** | | | |
| **40% хотят получить возможность испытать радость общения с детьми** | | | |
| **10% узнать об упражнениях и играх, которые можно использовать в домашних условиях** | | | |
| **20% пронаблюдать за работой детского сада по физическому воспитанию** | | | |
| **30% затруднились ответить** | | | |

**Результаты анкетирования (конец)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. **Посещаете ли Вы совместные мероприятия ДОУ?** | | | |
| **Да** | **Нет** | | **Иногда** |
| **70%** | **10%** | | **20%** |
| **Какую позицию Вы занимаете в совместных спортивных мероприятиях?** | | | |
| **Активную** | | **Пассивную** | |
| **60%** | | **40%** | |
| **Какие совместные спортивные мероприятия вы знаете?** | | | |
| **Досуги и развлечения 80%** | **Занятия 20%** | | **Затрудняюсь ответить 0** |
| **Что полезного видите в совместной деятельности родителей и детей?** | | | |
| **70% хотят получить возможность испытать радость общения с детьми** | | | |
| **20% узнать об упражнениях и играх, которые можно использовать в домашних условиях** | | | |
| **10% пронаблюдать за работой детского сада по физическому воспитанию** | | | |
| **0 затруднились ответить** | | | |

**Занятие с одним пособием «Простые игры с обручами»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы работы** | **Примерное содержание работы** | **Методическое руководство** |
| Строевые упражнения. Ритуал приветствия. | Участники стоят в кругу. Инструктор приветствует участников: «Физкульт!». Участники отвечают: «Привет!» | При приветствии руки поднимают вверх. |
| Сообщение цели встречи, проверка готовности. Эмоциональный настрой. | Инструктор: Как обычно, вечером, мы пришли в спортивный зал,  Чтобы вместе поиграть и здоровье укреплять.  Сегодня нам предстоит научиться играть с обручами | Способствовать созданию доброжелательной атмосферы. |
| Разминка | Речитатив:  Мы пойдём сначала вправо – 1, 2, 3.  А потом пойдём налево – 1, 2, 3.  А потом мы все сойдёмся, на носочках чуть прогнёмся – 1, 2, 3.  А потом все разойдёмся, стоя на пятках, оглянемся – 1, 2, 3.  Ногами мы потопаем – 1, 2, 3, в ладоши все похлопаем – 1, 2, 3.  Головой мы покачаем – 1, 2, 3 и все быстрей начнем сначала… | Можно сделать 2-3 повтора с ускорением. Все движения выполняются в соответствии с текстом. |
| Ходьба и бег в чередовании | Игра «Таксисты». Дети –таксисты берут обручи – это автомобили. Родители берутся за обруч, находясь позади ребёнка. Участники начинают движение. На сигнал «Медленно!» участники двигаются шагом, на сигнал «Быстро!» - бегут | Темп движения меняется строго по сигналу |
| Упражнение на сохранение равновесия «Солдатик» | Дети становятся в обруч, инструктор произносит:  На одной ноге постой-ка, будто ты солдатик стойкий.  Ногу правую держи, да смотри не упади.  А теперь постой на левой, если ты солдатик смелый!  После этого дети становятся на одну ногу, а родители начинают считать до 10, после этого дети меняют ногу. | Дети выполняют стойку на одной ноге, сохраняя равновесие. |
| Комплекс ОРУ  в парах с обручем | 1. «Вверх-вниз».  И.п.: участники стоят парами, лицом друг к другу. Родители держат обруч за верхний край, а дети за нижний. Поднять обруч вверх, потянуться, поднимаясь на носочках.  2. «Зеркало».  И.п.: стойка основная, хват за боковые края, обруч внизу. Поднять обруч перед собой, посмотреть друг на друга, улыбнуться, опустить вниз.  3. «Лодочка».  И.п.: стать в обруч, хват за боковые края сверху. Наклоны влево-вправо.  4. «Покружимся»  И.п.: ребёнок сидит в обруче, руки в упоре сзади, ноги вместе. Родители берутся за стопы ног, поднимают их на 45 и поворачивают детей на 360, а дети помогают себе руками.  5. «Передай – не урони»  И.п.: участники стоят спиной. Обруч в руках у детей. Хват за верхний край. Поворот влево-вправо, обращаясь друг к другу, передать обруч.  6. «Попрыгаем».  И.п.: обруч на полу, дети в обруче, родители за обручем, взявшись за руки. По очереди прыгнуть в обруч, затем выпрыгнуть. | Родители контролируют правильность выполнения упражнений. Нагрузка регулируется самими участниками. |
| Игры с обручем | Игра «Прокати обруч». Прокатывание обруча по прямой линии друг другу в парах.  Игра «Обруч-юла». Вращение обруча вокруг своей оси на месте. | Участники играют в предложенные игры |
| Музыкально-подвижная игра «Займи домик» | В разных частях зала лежат обручи – «домики». Звучит ритмичная музыка, участники в парах выполняют любые танцевальные движения. Как только музыка замолчит, пары должны суметь занять место в «домике». Обручи постепенно выбывают вместе с парам. | Занимать место только после окончания музыки. Толкаться нельзя. |
| Пальчиковая игра | Участники выполняют поочерёдное сгибание и разгибание пальцев рук, дети у родителей, начиная с большого пальца, в соответствии с текстом:  Этот пальчик – дедушка, этот пальчик – бабушка,  Этот пальчик – папочка, этот пальчик – мамочка,  Этот пальчик – я.  Вот и вся моя семья (собрать пальцы в кулачок) | Дети выполняют пальчиковую гимнастику на руках родителей. В конце детские кулачки оказываются в кулаке у родителей. |
| Рефлексия | Краткая беседа о впечатлениях от проведённой встречи | Инструктор задаёт наводящие вопросы |
| Настрой на следующую встречу | В дружный круг мы соберёмся,  Крепко за руки возьмёмся,  И друг другу улыбнёмся.  Мы не будем огорчаться, что уже пора прощаться.  Будьте здоровы!  Участники: Будем Здоровы!!! | Участники стоят в кругу, держась за руки |

**Игровое занятие «Раз, два, три, четыре, пять – мы идём играть»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы работы** | **Примерное содержание работы** | **Методическое руководство** |
| Строевые упражнения. Ритуал приветствия. | Участники стоят в кругу. Инструктор приветствует участников: «Физкульт!». Участники отвечают: «Привет!» | При приветствии руки поднимают вверх. |
| Сообщение цели встречи, проверка готовности. Эмоциональный настрой. | Инструктор: Папы, мамы, поспешите,  Все дела на завтра отложите.  А сегодня поиграем вместе!  Вы готовы?  Все готовы?  Тогда считаем пальчики:  Раз, два, три, четыре, пять –  Начинаем все играть! | Способствовать созданию доброжелательной атмосферы. |
| Игровой тренинг на сближение участников «Давай знакомиться!» | Инструктор начинает игру словами: «Поскорее поспеши. Как зовут тебя, скажи…», бросая при этом мяч одному из игроков. Тот ловит мяч, называет своё имя, потом бросает мяч другому игроку, при этом снова произносятся слова: «как зовут тебя, скажи…» и т.д. | Инструктор должен бросить мяч любому ребёнку, затем ребёнок становится в центр и бросает мяч своему родителю. |
| Разминка  «Повторялки» | Выполнение заданий в соответствии с указанием инструктора:  - На носочках я иду, маму я не разбужу, тихо, тихо, очень тихо на носочках я иду (на носках, руки вверх).  - Молоточки в руки взяли, очень звонко постучали:  Тук-тук-тук – раздаётся звонкий звук (на пятках, руки за спиной). | При ходьбе на носках родители поддерживают детей за пальчики рук, слегка подтягивая вверх. |
| Ходьба и бег в чередовании | Игра «Весёлый бубен»: бубен звучит часто, дети и взрослые разбегаются врассыпную; бубен звучит чётко, отдельными ударами – дети находят своих родителей, берутся за руки и шагают рядом | Педагог выполняет понятные для всех участников удары в бубен. |
| Упражнение на восстановление дыхания «Подуй на листочек» | Родители держат в руке на ниточке листочек, вырезанный из бумаги. Ребёнок дует на листочек так, чтобы тот зашевелился. | Вдох носом, выдох через рот |
| Комплекс ОРУ с гимнастической палкой  «Зарядка вместе!» | 1. «Мы стройные».  И.п.: ноги на ширине плеч, участники стоят парами, лицом друг к другу, держась за гимнастическую палку. Одновременно поднять палку вверх и опустить вниз.  2. «Мы крепкие».  И.п.: взрослый стоит, расставив ноги в стороны; ребёнок лежит на животе между его ног, вытянув руки вперёд. Взрослый наклоняется вперёд, ребёнок берётся кистями рук за гимнастическую палку, и взрослый поднимает его.  3. «Мы гибкие».  И.п.: взрослый и ребёнок сидят на полу напротив друг друга, держась за гимнастическую палку. Взрослый наклоняется вперёд – ребёнок назад.  4. «Мы ловкие»  И.п.: взрослый и ребёнок лежат на полу голова к голове, держа палку, руки разведены в стороны и соединены. Одновременно поднимают прямые ноги вверх, стараясь соединить их с ногами партнёра  5. «Мы сильные»  И.п.: взрослый и ребёнок стоят лицом друг другу, держась руками за гимнастическую палку. Одновременно приседают и встают.  6. «Мы весёлые».  И.п.: взрослый сидит на полу ноги вместе, ребёнок стоит ноги врозь, взявшись за руки взрослого. Взрослый разводит ноги, ребёнок прыгает – ноги вместе; взрослый соединяет ноги, ребёнок прыгает – ноги врозь. | Участники самостоятельно в удобном темпе выполняют зарядку. Родители контролируют правильность выполнения упражнений детьми |
| Основные виды движений «Спортивное путешествие» | 1. Ползание между ногами родителей  2. Прыжки через ноги родителей  3. Ходьба и бег змейкой между родителями, стоящими в шеренге. | Дети выполняют задание, соблюдая дистанцию. |
| Игра-соревнование «Меткие стрелки» | Участники стоят на противоположных сторонах зала, по сигналу они прокатывают мячи так, чтобы они встретились. Побеждает пара, у которой случиться столкновение мячей. | Для победителей звучат аплодисменты. |
| Игровые задания | 1.Игра-соревнование «Чья пара быстрее?» (участники зажимают мяч животами и бегут до ориентира)  2.Упражнение «Тачки» (взрослый держит ребёнка за бёдра, а ребёнок стоит на ладонях) | Победители награждаются лепестками цветка из бумаги разного цвета |
| Коллективная работа: аппликация «Цветок здоровья» | Участники приклеивают свои лепестки к стебельку, а педагог комментирует значение лепестков: красный – движение, жёлтый – жизнерадостность, оранжевый – знание правил здоровья, зелёный – разумное питание, голубой – дыхание, синий – закаливание, фиолетовый – добрые поступки, приносящие здоровье. | Помогает делать аппликацию |
| Свободная игровая деятельность «Ералаш» | Участники играют самостоятельно вместе с детьми | Инструктор помогает участникам |
| Рефлексия | - Что понравилось?  - В чём испытывали сложности?  - Какие игры были наиболее интересны? | Участники отвечают на вопросы, высказывают свои впечатления о встрече, инструктор поддерживает беседу |
| Настрой на следующую встречу | Дружно в зале поиграли, все зарядку выполняли.  А теперь, друзья, всем домой идти пора.  Будьте здоровы!  Участники: Будем Здоровы!!! | Построение свободное. Любое прощание. |

**Оздоровительное занятие «Игры для здоровья»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы работы** | **Примерное содержание работы** | **Методическое руководство** |
| Строевые упражнения. Ритуал приветствия. | Участники стоят в кругу. Инструктор приветствует участников: «Физкульт!». Участники отвечают: «Привет!» | При приветствии руки поднимают вверх. |
| Сообщение цели встречи, проверка готовности. Эмоциональный настрой. | Инструктор: Заниматься все готовы? (да)  Тогда руки вверх подняли и друг другу помахали!  Нчинается игра, скучать нам некогда, друзя!  Сегодня мы будем весело играть  И учиться правильно дышать | Способствовать созданию доброжелательной атмосферы. |
| Разминка: ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу | Взрослые и дети выполняют ходьбу парами, держась за руки, в разные стороны. По сигналу делают остановку, чтобы поиграть в ладошки друг с другом. По следующему сигналу – «Разбежались!» - участники разбегаются врассыпную. | Задания для выполнения в парах могут быть разными: прыжки, обнимашки и т.д. |
| Комплекс ОРУ  На гимнастической скамье (с использованием дыхательных упражнений) | 1. «Кукушка».  И.п.: сидя поперёк скамейки, взявшись за руки. Медленно наклонять туловище вперёд – сделать выдох с произнесением звуков «ку-ку-ку».  2. «Жук».  И.п.: сидя поперечно, руки на поясе. Повороты туловища в стороны с поочерёдным отведением в ту же сторону выпрямленной руки. Выполнить упражнение с громким произнесением звука «ж-ж-ж».  3. «Ветер».  И.п.: сидя на скамейке поперечно, руки сцепить в замок и поднять вверх. На счёт 1-3 выполнить наклон вправо(влево) со звуком «ш-ш-ш»; 2-4 – и.п.  4. «Буря миновала»  И.п.: стоя рядом со скамейкой, ноги вместе, лицом друг к другу, взяться за руки. Прыжки ноги вместе, руки в стороны.  5. «Медведь потягивается»  И.п.: лёжа животом на скамейке, кисти и ступни ног на полу. На счёт 1 одновременно поднять руки и ноги вверх, потянуться – «пфф»; 2 – и.п.  6. «Филин».  И.п.: встать на гимнастическую скамейку, ноги вместе, руки за голову в замок. Быстро присесть, руки опустить вниз, охватить руками колени. Сложиться в комочек, длительно выдыхать с произнесением звука «пффф». | Родители контролируют правильность выполнения упражнений. Нагрузка регулируется самими участниками.  Поощрять участников за старания. |
| Подвижная игра «Кот и мыши» | Дети и взрослые стоят спиной друг к другу. Взрослые играют роли котов, а дети – мышей. Все произносят четверостишие вслух:  Тише, мыши, тише, мыши!  Кот сидит на нашей крыше.  Мышка, мышка, берегись и коту не попадись!  После чего «кот» старается поймать «мышь». Затем игроки меняются ролями. | Догонялки можно начинать после окончания слов. Каждая новая игра начинается одновременно. |
| Свободная игровая деятельность «Ералаш» | Взрослые и дети организуют игры по интересам | Взрослые оказывают страховку по необходимости |
| Релаксационная гимнастика | Участники удобно располагаются на спортивных матах, родители выполняют поглаживающие движения своим детям. Звучит спокойная музыка. Инструктор читает стихотворение О. Зайцевой «Жизнь идёт за годом год…» | Поглаживают друг друга |
| Рефлексия | Беседа по вопросам о своих впечатлениях, своём настроении и самочувствии | Способствовать сохранению дружеской атмосферы |
| Настрой на следующую встречу | Дружно в зале мы играли, и бежали, и скакали,  А теперь, детвора, всем домой идти пора!  Будьте здоровы!  Участники: Будем Здоровы!!! | Построение в кругу |

**Познавательно – игровое занятие «Мальчишки и девчонки»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы работы** | **Примерное содержание работы** | **Методическое руководство** |
| Строевые упражнения. Ритуал приветствия. | Участники стоят в кругу. Инструктор приветствует участников: «Физкульт!». Участники отвечают: «Привет!» | При приветствии руки поднимают вверх. |
| Сообщение цели встречи, проверка готовности. Эмоциональный настрой. | Инструктор: Собрались мы дружно в круг, я твой друг и ты мой друг!  Крепко за руки возьмёмся и друг другу улыбнёмся.  Начинаем «Здоровейку»!  Будем вместе мы играть и здоровье укреплять.  «Все готовы?». Тогда начинаем. | Способствовать созданию доброжелательной атмосферы. |
| Разминка  «Кто как встречается?» | Задания на согласование движений в паре:  - Мыши и мышата при встрече обнимаются и расходятся;  - Зайцы и зайчата при встрече прикасаются лапками и убегают;  - Лошади и жеребята при встрече стучат копытцами касание носками друг друга;  - Родители и ребята при встрече кружатся в парах, двигаясь подскоками. | Дети и взрослые стоят в шеренгах напротив друг друга, по сигналу идут вперёд, импровизируя движения. |
| Игра с бегом и прыжками  «Бусы для мамы» | Родители двигаются по залу в разных направлениях, а дети, изображая бусинки, выполняют прыжки, поскоки, вращения на месте, двигаясь врассыпную. По сигналу «Сделаем бусы для мамы (имя ребёнка)», дети ищут маму названного ребёнка и образуют круг, держась за руки. По сигналу «Рассыпались бусинки» дети вновь начинают хаотичные движения. |  |
| Упражнение на восстановление дыхания «Обнималки» | Участники смотрят друг другу в глаза, делают вдох, руки разводят в стороны, на выдохе, обнимаются и говорят: «Ах, как приятно быть вместе!». | 2-3 раза |
| Комплекс ОРУ  «Зарядка с мячом» | 1. «Передай мяч над головой».  И.п.: ноги на ширине стопы, участники стоят парами, лицом друг к другу. Передать мяч друг другу, поднимая руки вверх. Родители передают и принимают мяч так, чтобы дети потянулись вверх, стоя на носках.  2. «Передай мяч сбоку».  И.п.: стойка удобная. Участники стоят спиной друг к другу. Передача мяча сбоку, влево-вправо, не отрывая спины.  3. «Наклонись и передай».  И.п.: ноги на ширине плеч. Участники стоят спиной друг другу. Наклониться, передать мяч между ногами, выпрямиться.  4. «Прыгуны».  Дети выполняют прыжки через мяч, а родители им хлопают и страхуют.  5. Ходьба вокруг мяча противоходом: взрослые идут в одну сторону, а дети в другую. По хлопку меняют направление. |  |
| Основные виды движений «Спортивные приключения с мячами» | 1. Подлезание в ворота с мячом в руках в приседе. Подлезаем в норку мы. Очень быстро, очень ловко. Наклоняем, мы головки, спинки прогибаем. А потом встаём легко, и подпрыгнем высоко.  2. Прокатывание мяча ногой змейкой. Родители встают в шеренгу, а дети ведут мяч ногой между родителями. | Дети присаживаются и пролезают между ног у родителей, держа в руках мяч  3-4 раза  2-3 раза |
| Игра-соревнование «Меткие стрелки» | Участники стоят на противоположных сторонах зала, по сигналу они прокатывают мячи так, чтобы они встретились. Побеждает пара, у которой случиться столкновение мячей. | Для победителей звучат аплодисменты. |
| Игра «Имя движение» | Дети и родители стоят в кругу. Первый называет своё имя и показывает движение, второй повторяет имя и движение первого и говорит своё имя и показывает своё движение и т.д. |  |
| Массаж с помощью мяча | Родители берут шипованные мячи малого размера, а дети ложатся на маты. Родители выполняют катание мяча по спинам вверх-вниз, по рукам, по ногам детей. Потом меняются местами |  |
| Рефлексия | - Скажите полезны ли такие встречи? Почему?  - Что вам дают такие встречи?  - Что было трудно? Легко? |  |
| Настрой на следующую встречу | Снова в круг мы соберёмся, крепко за руки возьмёмся,  Мы не будем огорчаться, что уже пора прощаться.  Будьте здоровы!  Участники: Будем Здоровы!!! |  |

**Развлечение «Вечер подвижных игр»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы работы | Примерное содержание работы | Методическое руководство |
| Строевые упражнения. Ритуал приветствия. | Участники стоят в кругу. Инструктор приветствует участников: «Физкульт!». Участники отвечают: «Привет!» | При приветствии руки поднимают вверх. |
| Сообщение цели встречи, проверка готовности. Эмоциональный настрой. | Инструктор: Собрались мы дружно в круг, я твой друг и ты мой друг!  Крепко за руки возьмёмся и друг другу улыбнёмся.  Начинаем «Здоровейку»!  Будем вместе мы играть и здоровье укреплять.  «Все готовы?». Тогда начинаем. | Способствовать созданию доброжелательной атмосферы. |
| Разминка  «Зарядка» | Прежде чем начать играть,  Надо мышцы поразмять.  Кети Таппурия «Зарядка» | Дети и родители выполняют комплекс ритмической гимнастики по показу инструктора |
| Игра с бегом и прыжками  «Каждой белке своё дупло» | Ребята, я знаю столько интересных подвижных игр, хочу поделиться с вами своими знаниями.  **Игра первая «Каждой белке своё дупло»**  (Потребуются обручи)  На пол (земле) раскладывают обручи (на 3-4 меньше, чем участников). Дети и родители  встают в круг. Пока играет музыка, все бегают по кругу, перестаёт играть музыка – занимают обруч парами (ребёнок-родитель). Кому обруча не хватило – покидает игру. 3-4 обруча убирают и начинают игру снова. Побеждает последняя оставшаяся пара  в обруче. Она получает медаль «Самая быстрая» | Играют, выполняя правила игры |
| Игра «Ловишка с ленточкой» | А вот ещё одна интересная игра. Сейчас мы узнаем, кто у нас самый ловкий.  **Игра вторая «Ловишки с лентами»**  (Потребуется: ленты по кол-ву детей)  Дети и родители берут ленты и делают из них «хвостики». Ловишку выбирают по  считалке. Ловишка догоняет игроков и «отрывает» им «хвостики».  «Бесхвостые» игроки покидают площадку. Игра проводится 2-3 раза.  Ловишка, который собрал больше хвостиков, получает медаль «Самый  ловкий». | Ловишкой, может быть, как ребёнок, так и родитель. Номинация присуждается и среди детей, и среди родителей. |
| Игра «Попади в корзину» | А теперь пришла пора выяснить, кто же у нас самый меткий.  **Игра третья «Попади в корзину»**  Дети бросают мячи в корзину, которую держат родители. Кто попадёт считается самым метким. | Родители помогют ребёнку попасть в корзину. |
| Игра на внимание «Видели, видели» | У меня осталась последняя медаль для самого внимательного.  **Игра четвёртая (на внимание) «Видели, видели»**  Дети внимательно слушают, если они согласны со сказанным, то хлопают в ладоши и говорят: «Видели, видели! Мы конечно видели!». Если не согласны со сказанным, то молчат.  На лугу паслись овечки,  Грелся Васька – кот на печке. (+)  Наш барбос – весёлый пёс,  на дворе яичко снёс. (-)  Учит курица-наседка  В речке плавать своих деток. (-)  Во дворе – ха-ха-ха –  Подрались два петуха. (+)  Мышка с кошкой, две соседки,  На одной уселись ветке. (-) Крикнул гусь: «Га-га-га!  Дам ребятам молока!» (-)  На реке купались утки,  Утки – серенькие грудки. (+) | Выполняют правила игры |
| Игры наших родителей | Родители предлагают игры своего детства | Выполнение правил игры |
| Рефлексия | - Скажите полезны ли такие встречи? Почему?  - Что вам дают такие встречи?  - Что было трудно? Легко? |  |
| Настрой на следующую встречу | Снова в круг мы соберёмся, крепко за руки возьмёмся,  Мы не будем огорчаться, что уже пора прощаться.  Будьте здоровы!  Участники: Будем Здоровы!!! |  |

**Сюжетное занятие «Путешествие в осенний лес»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы работы** | **Примерное содержание работы** | **Методическое руководство** |
| построение. Ритуал приветствия. Эмоциональный настрой на встречу. | Участники стоят в кругу. Инструктор приветствует участников: «Физкульт!». Участники отвечают: «Привет!»  Жили-были 100 ребят, все ходили в детский сад,  Раз в неделю звали маму «Здоровейку» посещать,  Чтобы спортом заниматься, чтобы вместе поиграть! | При приветствии руки поднимают вверх.  Способствовать созданию доброжелательной атмосферы. |
| Сообщение цели встречи, проверка готовности. | Инструктор: Сегодня нас ждёт увлекательная игра, в которой мы отправимся путешествовать в лес, чтобы понаблюдать, что изменилось в природе. А можно ли ходить в лес без родителей? (ответы). Конечно, нет, поэтому сегодня мы совершим наше путешествие вместе с родителями.  - Если вы готовы интересно провести время и научиться быть смелыми, ловкими и выносливыми, поднимите руки вверх! | Повторяют правила поведения во время совместной игровой деятельности |
| Упражнения в ходьбе и беге | Предлагаю отправиться в путешествие на поезде. Поэтому все вместе идём на железнодорожный вокзал.  - ходьба в колонне друг за другом;  - ходьба с подниманием колен – «Перешагиваем через веточки»;  - ходьба в полуприседе – «Пробираемся под кустарниками»;  - прыжки на двух ногах – «Перепрыгиваем через овраги»;  - бег в колонне – «Торопимся на станцию». | Родители контролируют правильность выполнения заданий, соблюдение дистанции. |
| Дыхательное упражнение  «Паровоз гудит» | Вдох через нос, на выдохе произнести звуки «Ту-ту-у-у» | Родители следят за правильностью выполнения заданий детьми |
| Зрительная гимнастика «Бинокль» | Внимание, слышен гудок паровоза. Чтобы найти наш поезд, из волшебных карманчиков достаём бинокли. Сначала закроем глаза, чтобы настроить бинокль, а теперь смотрим вдаль, по сторонам. | Для бинокля пальцы соединяют, имитируя бинокль |
| Игровое задание «Поезд» (ходьба в колонне) | Появился поезд, убираем бинокли. Поторопитесь занять места в вагонах. Двери закрываются (хлопок в ладоши). Поезд отправляется!  Чух-чух, пыхчу, стоять на месте не хочу.  Чух-чух, пыхчу, стоять на месте не хочу.  Стоять на месте не хочу, колёсами стучу, стучу.  Колёсами стучу, стучу, садись, скорее прокачу!  Затем поясняет, что все приехали за город, впереди виднеется лес, и предлагает наблюдать за природой | Игроки имитируют езду на поезде, двигаясь друг за другом в колонне |
| Комплекс ОРУ «Осень в лесу» | 1. «Ветер качает деревья».  И.п.: ноги на ширине стопы, участники стоят лицом друг к другу. Одновременно поднять руки вверх покачать вправо-влево; опустить руки вниз.  2. «Вправо-влево повернёмся, будем мошек мы ловить».  И.п.: ноги на ширине стопы, руки на поясе. повернуться вправо, сделать хлопок в ладоши, повернуться влево, сделать хлопок в ладоши.  3. «Между кочек, впереди, много ягод посмотри!».  И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклон вперёд, посмотреть друг на друга, руки поднять в стороны, вернуться в и.п.  4. «По дорожкам мы пойдём и грибочков наберём»  И.п.: ноги вместе, руки опущены. Присесть, руки ладошками положить на голову, изображая шляпку гриба; вернуться в и.п.  5. «Животные в лесу».  Олени: и.п.: руки скрещены над головой, ладони раскрыты внутренней стороной наружу. Прыжки с ноги на ногу на месте в чередовании с ходьбой.  Куропатки: и.п.: ноги вместе, руки согнуты в локтях. Лёгкие прыжки на двух ногах с одновременными движениями руками. В чередовании с ходьбой.  6. Игровой массаж «Согревалочки»  Родители делают игровой массаж своим детям, согревая их руки, ноги, спины (растирание частей тела). | Участники самостоятельно в удобном темпе выполняют зарядку. Родители контролируют правильность выполнения упражнений детьми |
| Игровое задание «Вверх по деревьям» | Дети выполняют лазанье удобным способом до верхней перекладины шведской стенки, сверху машут родителям и спускаются вниз. | Родители обеспечивают страховку своих детей |
| Подвижная игра с прыжками и бегом «Зайцы и лиса» | Инструктор говорит о том, что на поляне появились зайцы, и предлагает вместе с ними поиграть.  В центре стоят родители, отвернувшись лицом в круг, дети выполняют прыжки на двух ногах, приближаясь к родителям, говорят слова:  Зайцы скачут: скок, скок, скок на осенний на лужок.  Там лисицы отдыхают и зайчишек поджидают…  Зайцы скачут, веселятся и лисичек не боятся!  - Эй, лисички! Выбегайте и зайчишек догоняйте! | Родители изображают лисичек, а дети – зайцев. Дети и родители выполняют движения в соответствии с текстом. |
| Игра с мячом на внимание | Участники стоят в кругу, инструктор – в центре круга с мячом. Инструктор объясняет, что надо остановиться на привал, чтобы подкрепиться. Для этого надо приготовить грибной суп и компот. С помощью игры с мячом надо вспомнить, из каких грибов и ягод можно приготовить еду. | Инструктор бросает мяч игрокам и задаёт вопрос: «Какой гриб ты выберешь для супа?» или «Какую ягоду ты положишь в компот? |
| Игра с элементами массажа «Поезд» | Возвращаемся обратно в детский сад. Скорее занимайте места в вагончиках, участники встают друг за другом.  Рельсы, рельсы, (движения п спине вертикальные)  Шпалы, шпалы, (движения по спине горизонтальные)  Едет поезд запоздалый. (движения кулачками снизу -вверх)  Едет поезд непростой,  Едет поезд игровой. (покачивания на месте)  Везёт поезд всех домой. (руки к плечам, движение друг за другом  - Остановка! Мы приехали! | Участники становятся друг за другом, ребёнок впереди, родитель – позади, и выполнение движений в соответствии с текстом |
| Релаксация | Инструктор предлагает присесть на ковёр, послушать спокойную музыку. Звучит музыка для релаксации «Звуки природы» | Родители выполняют поглаживания своим детям |
| Рефлексия | - Что понравилось?  - какие впечатления остались от встречи?  - Что дают вам встречи? | Участники отвечают на вопросы, высказывают свои впечатления о встрече, инструктор поддерживает беседу |
| Настрой на следующую встречу | Снова в круг мы соберёмся и друг другу улыбнёмся.  Мы не будем огорчаться, что уже пора прощаться.  Будьте здоровы!  Участники: Будем Здоровы!!! | Построение свободное. Любое прощание. |

**Флешмобное занятие «Зарядка от нас – здоровье для вас»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы работы** | **Примерное содержание работы** | **Методическое руководство** |
| Строевые упражнения. Ритуал приветствия. | Участники стоят в кругу. Инструктор приветствует участников: «Физкульт!». Участники отвечают: «Привет!» | При приветствии руки поднимают вверх. |
| Сообщение цели встречи, проверка готовности. Эмоциональный настрой. | Инструктор: Привет девчонки и мальчишки! Привет мамочки и папочки! (ответ). Настроение каково? Во!!! Все так думают. Я рада приветствовать вас на нашем замечательном танцевальном празднике и девизом нашей встречи будет: «Зарядка от нас – здоровье для вас!». | Способствовать созданию доброжелательной атмосферы. |
| Разминка  «Мы такие разные» | «Есть ладошки у меня, разные цветные.  Пусть покажут нам они движения простые»  Раздаёт цветные ладошки в хаотичном порядке строятся на площадке и исполняют  ***Танец «Мы такие разные».*** | Дети и взрослые повторяют движения за инструктором |
| Танец «Хулахуп | Едем паровозиком по кругу и встаём в круг.  «Мы сейчас раскрутим круг, как огромный хулахуп».  ***Танец «Хулахуп»*** | Дети и взрослые повторяют движения за инструктором |
| Словесная игра «Да! Нет!» | Призыв к здоровому образу жизни!!!  «Кричалка «ДА-НЕТ!»  1. Хоть свет наш слаб и мы малы,  Но мы дружны и тем сильны! (ДА)  2. Здоровье очень нужно всем,  Чтоб не было больших проблем! (ДА)  3. Многого добьёмся мы, всем удачи по пути! (ДА). | Отвечают да или нет |
| Танец «Друзья» | Чтоб здоровье сохранить, организм свой укрепить, знает каждый из ребят, нужно нам всем танцевать! Много танцев в этом мире, все не сможем сосчитать. Так давайте же скорее будем, будем танцевать! У меня помпоны есть, будем друга веселить, никогда не унывать. Выход из круга в две колонны.  ***Танец «Дорога к солнцу»*** | Дети и взрослые повторяют движения за инструктором |
| Танец «Новое поколение» | На меня вы повернитесь, и скорее разойдитесь!  Дружно руки поднимите!  Громко-громко завизжите!  Все в ладоши хлопайте.  Все ногами топайте.  Дружно, громко посвистите!  Поскорее все присядьте!  Ну-ка помяукайте!  Ну-ка, все похрюкайте!  Про кого мы не сказали, и сегодня промолчали, как единая семья, дружно, громко крикнем: «Я!»  Вы исследователи и романтики, будущие покорители галактики. Всем покажем мы друзья, наши лучшие дела.  ***Танец «Новое поколение»*** | Дети и взрослые повторяют движения за инструктором |
| Подвижная музыкальная игра  «Ищи» | Участники стоят парами. Под музыкальное сопровождение выполняют движения. | Дети и взрослые повторяют движения за инструктором |
| Рефлексия | Награждение детей и родителей медалями «Лучший флешмобер детского сада» |  |
| Настрой на следующую встречу | Движенье лишним не бывает,  Оно во всём нам помогает.  Выгляди всегда здоровым,  Сильным, ловким и весёлым!  Будьте здоровы!  Участники: Будем Здоровы!!! |  |

Памятка для родителей

«Играем вместе»

*Уважаемые родители, Вам интересно, в какие игры можно поиграть с ребёнком дома, в транспорте, на улице, используя простые предметы, которые всегда под рукой? Тогда эта памятка для вас.*

**Игра «Хитрая мышка»**

Положить на стол верёвочку (ленточку, шнурок, кусочек проволоки, проводок, варежку на резинке или даже зарядное устройство от мобильного телефона и т.п.), сделав на конце небольшой узелок, или прикрепить к узелку резинку для волос, заколку или даже маленький ключик, при этом сказать ребёнку, что это будет мышкин хвостик. Положить один конец с узелком на стол, а другой взять в руку. Объяснить ребёнку, что его задача – по команде накрыть ладошкой (поймать) хвостик, а задача взрослого – успеть его убрать. Начинать игру можно со слов: «Ну-ка, мышка, не зевай, поскорее убегай!».

**Игра «Шалашики»**

В кошельках родителей всегда найдутся дисконтные карты, из которых можно предложить ребёнку сделать шалашики (две карточки приставляются с наклоном друг к другу). Кто больше сделает шалашиков и у кого они не упадут, тот и выигрывает. Можно предложить ребёнку прокатить через шалашики какой-нибудь круглый предмет так, чтобы шалашики не развалились, или в конце игры представить, что налетел ураган, и посоревноваться друг с другом, сдувая шалашик. Чьи шалашики устояли, то и выиграл или, наоборот, кто быстрее их сдует.

**Игра «Ключик и замочек»**

Возьмите несколько ключей из своей связки и положите их на лист бумаги. Каждый ключ надо обвести, сильно прижав к листу, можно раскрасить силуэты по цвету (взрослому или ребёнку). Эти силуэты ключей будут замочными скважинами, около них можно нарисовать дверцы, тоже разные по размеру или цвету. Затем перемешайте ключи и предложите ребёнку определить, какой ключ к какой двери подходит. Ключи лучше выбирать разные, максимально отличающиеся друг от друга. В дальнейшем меняйтесь ролями с ребёнком или устраивайте соревнования, кто быстрее найдёт ключик.

*До того, как ребёнку исполнится 6 лет, родители должны сделать всё зависящее, чтобы он овладел широкой гаммой двигательных навыков. Для этого необходимо ввести в семье регулярные игровые паузы продолжительностью от 10 до 20 минут.*

**Игровые упражнения, развивающие чувство равновесия, смелость и ловкость.**

***«Зайчик».*** Пусть ребёнок имитирует заячьи прыжки: сначала прыгает, как маленький зайчонок, а потом – как большой заяц. Вы можете разнообразить это упражнение, превратив ребёнка в кенгуру, лягушку, лошадку и т.п. Учите ребёнка прыгать в разных направлениях, возвращаясь обратно на место старта.

***«Весёлый мяч».*** Ребёнок ударяет мячом о пол так, чтобы после удара он как можно выше подпрыгнул в воздух, делает поворот кругом и ловит мяч. Прекрасное упражнение для развития общей координации движений и чувства равновесия.

**Игровые упражнения для укрепления мускулатуры ног и свода стопы.**

***«Танец на канате».*** Начертите на полу линию или положите верёвку. Пусть ребёнок попробует пройти по этой линии, удержав равновесие (руки разведены в стороны). Одну ступню надо ставить вплотную перед другой (колени сгибать нельзя).

***«Катаем мячик».*** Посадите ребёнка на пол или на стул и поставьте его ступню на теннисный мячик. Пусть ребёнок катает мячик то к носку, то к пятке.

**Парные игровые упражнения.**

***«Фламинго».*** Встаньте лицом к лицу с ребёнком, и пусть каждый поднимет ногу и останется стоять на другой ноге. Постепенно учите ребёнка держать подошву поднятой ноги на внутренней стороне бедра опорной (чем выше, тем сложнее). Пусть ребёнок стоит столько, сколько сможет.

***Играйте с детьми в игры, используемые в детском саду, или придумайте собственные игры для своего ребёнка и его друзей – такие, в результате которых выигрывают все.***

***Играйте вместе!!!***