

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Нижневартовска детский сад № 52 «Самолётик»



УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска  
ДС № 52 «Самолётик»  
С.В.Базюк  
от 03.06.2019 г. №117

**Программа по организации деятельности  
детско-родительского клуба  
«Расти здоровым - малыш!»  
МАДОУ города Нижневартовска ДС № 52  
«Самолётик» в 2019-2020 учебном году**

Инструктор по физической культуре  
Горохова М.П.

г. Нижневартовск 2019

## Пояснительная записка

Концепция дошкольного образования положила начало реформе дошкольного образования. В ней говорится о том, что семья и ДОО имеют свои особые функции и не могут заменить друг друга. В законе РФ «Об образовании» ст. 18 п. 1 определяется, что родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в детском возрасте. Таким образом, признание государством приоритета семейного воспитания, требует иных взаимоотношений и образовательного учреждения, а именно сотрудничества, взаимодействия и доверительности. Детский сад и семья должны стремиться к созданию единого пространства развития ребенка.

Проблема взаимодействия ДОО и семьи в последнее время попала в разряд самых **актуальных**. Изменившаяся современная семья (финансовое и социальное расслоение, обилие новейших социальных технологий, более широкие возможности получения образования и др.) заставляют искать новые формы взаимодействия, уйдя при этом от заорганизованности и скучных шаблонов, не поощряя, принятие родителями позиции потребителя образовательных услуг, а помочь им стать ребенку настоящим другом и авторитетным наставником. Папам и мамам необходимо помнить, что детский сад только помощник в воспитании ребенка, потому они не должны перекладывать всю ответственность на педагогов и устраниваться от воспитательно образовательного процесса.

Родители - это самые близкие люди, которые всегда могут прийти на помощь и мы, педагоги, нуждаемся в их помощи. Роль родителей в организации учебной деятельности детей, значение примера в воспитание, меры по укреплению здоровья детей, воспитание сознательной дисциплины, долга и ответственности, типичные затруднения и недостатки в семейном воспитании и пути их устранения, роль родителей в самовоспитании детей.



**Цель программы:** гармонизация детско-родительских отношений средствами физической культуры, сохранение и укрепление здоровья детей.

#### **Задачи:**

1. Формировать устойчивый интерес родителей и детей к совместным физическим упражнениям, через детско-родительские отношения.
2. Научить родителей совместному выполнению со своими детьми физических упражнений и подвижных игр.
3. Дать основные представления о формах и методах по физическому воспитанию детей в совместной деятельности.
4. Способствовать развитию у детей двигательных умений и навыков, а так же координации движений.

#### **Принцип реализации программы**

В каждом направлении выделены две части: 1. **Обучающий компонент** — это первоначальные сведения о здоровом образе жизни 2. **Воспитывающий компонент** — понимание значения ведения здорового образа жизни, оценка своей деятельности в этом направлении и бережное отношение к себе и своему здоровью. Для реализации программы не требуется дополнительных часов, они входят в раздел «Познавательное развитие» и «Физическое развитие и здоровье», воспитательные мероприятия при совместной деятельности педагогов, родителей и детей.

## **Принцип взаимодействия с семьёй**

**1. Принцип партнерства, взаимопонимания и доверия** — принцип без которого все попытка наладить отношения с родителями оказываются безуспешными. Понимать и доверять друг другу значит направить совместные действия на воспитание у ребенка потребности в здоровом образе жизни. Чем чаще педагог жалуется на неудачи и неумения ребенка, тем тяжелее найти взаимопонимание и поддержку со стороны родителей. В конечном счете, педагог «расписывается» в бессилии и своей некомпетентности.

**2. Принцип «Активного слушателя»** - это умения педагогов «возвращать» в беседе родителям то, что они вам поведали, при этом обозначив их чувства.

**3. Принцип согласованности действий.** Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы педагогами и родителями между собой, в противной ситуации ребенку невозможно усвоить правила здорового образа жизни.

**4. Принцип самовоспитания и самообучения.** Ребенок чувствует как никто другой обман со стороны взрослого. Потерять доверие со стороны ребенка очень легко, завоевать трудно и почти невозможно, если его постоянно обманывают: «Говорят не кури, а сами курят». Педагоги и родители должны признать свои вредные привычки и постараться от них избавиться.

**5. Принцип ненавязчивости.** Благодаря этому принципу педагоги и родители могут себя чувствовать партнерами в воспитании у дошкольников здорового образа жизни.

**6. Принцип жизненного опыта.** Не бойтесь поделиться своим опытом и выслушать опыт родителей, возможно в совместных действиях он пригодится, и вы не набьете лишних «шишек» в общении с детьми.

**7. Принцип безусловного принятия.** Вместе с родителями обсудите эту тему. Безусловно, принимать ребенка — значит любить его не за что, что он красивый, умный, способный, отличник и т.д., а просто так, за то, что он есть! Вы почувствуете, как родители проникнутся к вам не только уважением, но и признанием за то, что вы Педагог с большой буквы.

### Этапы работы с семьёй

№ п/п	Этапы	Задачи
1	2	3
1.	<b>Подготовительный (ознакомительный)</b>	Заинтересовать и побудить родителей включиться в учебно-воспитательный процесс по формированию здорового образа жизни, узнать как можно больше о ДОУ, которые посещает их ребенок.
2.	<b>Просветительский</b>	Совершенствование содержания и образования в д/саду в соответствии с реализуемой программой развития «Формирование здорового образа жизни в совместной деятельности с семьей»: <ul style="list-style-type: none"> <li>• открытие клуба «Здоровая семья»;</li> <li>• подбор методических рекомендации по созданию здоровьесберегающей среды;</li> <li>• распространение лучшего опыта семейного воспитания;</li> <li>• подбор литературы по ЗОЖ в библиотеке.</li> </ul>
3.	<b>Совместной деятельности с семьей.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование взаимопомощи с семьей в воспитании и</li> </ul>

	<p>занятиях с детьми;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• создание семейного клуба;</li> <li>• подчеркивание роли отца в воспитании детей;</li> <li>• проведение семейных праздников, акций, «Дня открытых дверей», с обеспечением возможности совместного участия родителей и детей;</li> <li>• обогащение совместной деятельности родителей и детей в формировании участков для двигательной активности.</li> </ul>
--	--

### ***Содержание программы.***

*Занятия начинаются с младшего возраста. Детям дают представление о форме, физических свойствах мяча с помощью игровых упражнений. Использование с мячами начинаются с помощью сказки. Например: мяч это «колобок». Дети слушают сказку и выполняют движения.*

*Продолжительность одного занятия не должна превышать 20 мин. Количество занятий одно в неделю, 4 в месяц.*

*Физкультурные занятия по традиционным частям: подготовительная, основная и заключительная.*

### ***Содержание занятия***

#### **Подготовительная часть**

Ходьбу вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и т.д. В исходном положении сидя на мяче можно делать дыхательную гимнастику. А затем выполняют упражнения на мяче в исходном положении - сидя на мяче, выполняется сидя на мяче с пружинящими движениями. Разминка проводится под веселую детскую музыку. Во время разминки выполняются упражнения для всех основных групп мышц, начиная с головы и заканчивая ногами.

*Упражнения:*

- Наклоны головой вперед-назад и вправо-влево. Темп медленный.
- Повороты головой направо - налево. Темп медленный.
- Круговые вращения руками вперед и назад. Темп средний.
- Наклоны туловища вправо-влево. Темп средний.
- Повороты туловища направо - налево. Темп средний.

- “Лестница” – поднимать руки поочередно на пояс, на плечи, вверх, два хлопка руками и обратно поочередно так же (плечи, пояс, два хлопка внизу по мячу). Постепенно темп упражнений можно увеличивать.
- Ходьба сидя на мяче вперед-назад (не отрывая ягодицы от мяча). Пройти как можно дальше. Спина прямая.
- Ходьба сидя на мяче вправо-влево (не отрывая ягодицы от мяча). Пройти как можно дальше. Спина прямая.
- Прыжки на мяче как можно выше отрываясь от пола
- Прыжки сидя на мяче вокруг себя (подпрыгиваем, постепенно переставляя ноги и двигаемся по кругу).

### **Основная часть**

Выполняется в положении сидя на мяче, стоя, лёжа на мяче (на спине и животе), лёжа на коврике (на спине и животе).

Упражнения стоя:

- Стоя на коврике, мяч в руках. Поднимание прямых рук с мячом вверх-вниз (5-10 раз)
- Стоя на коврике мяч в руках. Повороты туловища вправо-влево (руки с мячом на уровне груди)
- “Маятник”. Руки с мячом справа сверху, опускаем их вниз и поднимаем влево вверх
- Ходьба по кругу, держа мяч над головой (руки прямые). Можно ходить по кругу, а можно “змейкой”, постепенно, то увеличивая, то уменьшая темп.
- Отбивание мяча одной рукой, двумя и поочередно на месте и в движении.
- Бросание мяча вверх и ловля его. Также упражнение можно выполнять в парах.
- Катание мяча друг другу.
- Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Удержание равновесия. Ноги прямые. Руки в стороны
- Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Катание мяча вперед-назад и (или) вправо-влево.
- Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Приседания 5 раз. Руки в стороны. Ноги в коленях прямые
- Стоя, ноги на ширине плеч, руки касаются мяча. Прокатывание мяча вперед и назад, не отрывая ноги от пола (колени прямые). Нужно прокатить мяч как можно дальше

Упражнения, сидя на мяче:

- Перекаты с носочков на пятки. Руки в стороны.
- Сидя на мяче (пятки и голень как можно ближе к мячу), ноги оторвать от пола и удерживать равновесие как можно дольше. Руки в стороны
- Ходьба вперед, не отрывая ягодицы от пола, постепенно опуская спину на мяч. Лежа на мяче удерживать равновесие (руки в стороны), затем постепенно поднимаясь идти назад

Упражнения, лежа на коврике, на спине:

- Лежа на коврике, на спине мяч под ногами. Катание мяча, вперед-назад сгибая и выпрямляя ноги.
- Лежа на коврике, на спине мяч под ногами. Поднимание и опускание ног поочередно. Ноги прямые.
- Лежа на коврике, на спине, мяч обхватить ногами с двух сторон. Поднимание и опускание прямых ног. Руками можно держаться за коврик.
- Лежа на коврике, на спине мяч под ногами, руками держаться за пол. Поднимание и опускание таза.

Упражнения, лежа на коврике, на животе:

- Лежа на коврике, на животе руки впереди с мячом. Поднимание и опускание туловища (по возможности подниматься как можно выше). Можно удерживать положение наверху несколько секунд.

Упражнения, лёжа на мяче, на животе:

- “Качалочка”. Стоя на коленях, перекаат на мяче вперед на прямые руки и вернуться обратно на колени.
- Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, ноги прямые не касаются пола. Туловище параллельно полу. Удерживать равновесие несколько секунд.
- Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, сгибать и выпрямлять ноги поочередно и одновременно. Ноги не касаются пола.
- Лёжа на животе, на мяче, ходьба на прямых руках вперед и назад. Ноги прямые параллельно полу.
- “Самолёт”. Лёжа на животе, прямыми ногами упереться в пол, спину поднять как можно выше, руки в стороны. Удерживать позу несколько секунд.

Упражнения, лёжа на спине, на мяче:

- “Звёздочка”. Лёжа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Удерживать положение несколько секунд .
- Перекааты на спине вперед-назад. Лёжа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Выполнять сгибание и разгибание ног.
- “Мостик” на мяче выполняется с помощью педагога, который поддерживает и страхует ребёнка. Во время выполнения упражнения нужно оттолкнуться ногами от пола, выполнить перекаат назад на мяче и поставить руки на пол. Вначале можно выполнять только перекааты на руки и обратно, отталкиваясь от пола то руками, то ногами.

### **Заключительная часть**

В заключительной части выполняются дыхательные упражнения стоя, сидя, лёжа, на релаксацию в сопровождения медленной музыки, ходьба и бег подвижные игры.



## ***Методика проведения.***

Эффективность упражнений в паре с родителями зависит от правильного подбора методов и приемов обучения.

В большей мере используют показ, имитации, зрительные, звуковые ориентиры. Словесные приемы сочетаются с показом и помогают уточнить технику упражнений.

Показ применяется, когда детей знакомят с новыми движениями, которые демонстрируется несколько раз. Для уточнения построения используются наглядные пособия в виде схемы или с помощью фотографии. Прием подражания действиям животных или явлениям природы и общественной жизни очень помогает при обучении детей физическим упражнениям. Подражая, например, действиям зайчика, дети входят в образ и с большим удовольствием прыгают. Возникающие при этом положительные эмоции побуждают много раз повторять одно и то же движение, способствуют закреплению двигательного навыка, улучшению его качества, развитию выносливости.

Зрительные ориентиры помогают детям уточнить направления движения и разнообразить занятие. Зрительные ориентиры используют обычно после того, как у детей уже создано общее представление о разучиваемых движениях.

Звуковые ориентиры применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, для эмоционального подъема. В качестве звуковых ориентиров используются музыкальное сопровождение на фортепиано или аудиозапись, удары в бубен, хлопки в ладоши и пр.

Индивидуальная помощь при обучении физическим упражнениям используется для уточнения посадки, для создания правильных мышечных ощущений, создания уверенности, успеха. Многие физические упражнения имеют условные названия, которые помогают освоить движение, отражают характер движения, например: «Боксер», «Пережат», «Паровоз» и т. д. Словесное описание используется при обучении детей старшего дошкольного возраста.

Сюжетный рассказ используется для возбуждения у детей интереса к занятиям, желания ознакомиться с техникой их выполнения. Например, воспитатель рассказывает сказку «Колобок», а дети выполняют соответствующие упражнения. На занятиях используются также стихи, считалки, загадки, а беседа помогает выяснить интересы детей, способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений.

С целью закрепления двигательных навыков упражнения на фитболе, следует проводить в игровой и соревновательной формах. При выполнении физических упражнений в соревновательной и игровой форме возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных

функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.)

Занимающиеся должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

#### План работы родительского клуба

Содержание работы	Ответственный
Октябрь	
<p>Анкетирование родителей.</p> <p>Организация работы детско-родительского объединения.</p> <p>Информирование родителей о правилах взаимодействия с ребенком во время занятий.</p> <p>Занятие "Гимнастика вдвоем" (на развитие у детей и родителей умения настраиваться друг на друга, чувствовать партнера в совместной двигательной-игровой деятельности).</p> <p>Консультация для родителей "Затруднительные ситуации в общении с ребенком"</p>	<p>Инструктора по физической культуре, педагог-психолог, социальный педагог</p>
Ноябрь	
<p>Напомнить правила взаимодействия с ребенком.</p> <p>Консультация для родителей "Организация физического воспитания в семье".</p> <p>Занятие "Осенняя ярмарка" (обучение родителей методам совершенствования умений и навыков ребенка в беге, прыжках, ползании в игровой форме).</p> <p>Тренинг детско-родительских отношений "Давайте</p>	<p>Инструктора по физической культуре, педагог-психолог, старшая медицинская сестра</p>

Содержание работы	Ответственный
<p>познакомимся" (взаимное представление участников, создание благоприятной атмосферы для эффективного начала работы группы)</p>	
Декабрь	
<p>Напомнить правила взаимодействия с ребенком.          Консультация для родителей "Приобщение детей к физической культуре".          Занятие "Морское путешествие" (обучение родителей методам контроля поведения ребенка без подавления его авторитета и сравнения с другими детьми).          Тренинг детско-родительских отношений "Я люблю" (познание себя и своих отношений с ребенком, создание атмосферы сплоченности)</p>	<p>Инструктора по физической культуре, педагог-психолог</p>
Январь	
<p>Напомнить правила взаимодействия с ребенком.          Консультация для родителей "Вместе на каток".          Занятие "Мой веселый, звонкий мяч" (обучение родителей быть раскрепощенными, естественными, открытыми в общении с ребенком).          Тренинг детско-родительских отношений "Настроение" (эмоциональная разрядка группы, развитие произвольного контроля над своими действиями, умения управлять своим телом)</p>	<p>Инструктора по физической культуре, педагог-психолог, социальный педагог</p>
Февраль	
<p>Напомнить правила взаимодействия с ребенком.          Консультация для родителей "Двигательная активность как средство развития познавательных процессов".</p>	<p>Инструктора по физической культуре,</p>

Содержание работы	Ответственный
<p>Занятие "Вместе с мамой, вместе с папой" (формирование у родителей и детей чувств радости, удовольствия от совместной двигательной-игровой деятельности).</p> <p>Тренинг детско-родительских отношений "Наши страхи" (раскрытие внутренних страхов, обучение способам избавления от страхов, приемам релаксации)</p>	<p>педагог-психолог</p>
<p>Март</p>	
<p>Напомнить правила взаимодействия с ребенком.</p> <p>Консультация для родителей "Спортивный уголок дома".</p> <p>Занятие "Путь к гармонии" (обучение родителей методам развития у ребенка координации, чувства равновесия).</p> <p>Тренинг детско-родительских отношений "Когда я злюсь..." (коррекция агрессивного поведения, формирование адекватных форм поведения)</p>	<p>Инструктора по физической культуре, педагог-психолог</p>
<p>Апрель</p>	
<p>Напомнить правила взаимодействия с ребенком.</p> <p>Занятие "Мы самые, самые, самые..." (учить родителей принимать ребенка таким, какой он есть, независимо от его способностей).</p> <p>Создание родителями "рукописной книги": "Наша дружная, сплоченная, закаленная семья".</p> <p>Тренинг детско-родительских отношений "Ласка" (снятие напряженности, невротических состояний, создание атмосферы сплоченности)</p>	<p>Инструктора по физической культуре, педагог-психолог, социальный педагог</p>
<p>Май</p>	
<p>Напомнить правила взаимодействия с ребенком.</p> <p>Консультация для родителей "Активный семейный отдых летом".</p>	<p>Инструктора по физической культуре,</p>

Содержание работы	Ответственный
Занятие "Мы сильные, смелые, ловкие, умелые!" (совершенствование двигательных навыков ребенка, навыков родителей принимать и любить его таким, какой он есть). Тренинг детско-родительских отношений "Волшебный сон" (создание атмосферы сплоченности, снятие напряженности). Анкетирование родителей "Совместные физкультурные занятия детей и родителей глазами родителей"	старшая медицинская сестра, педагог- психолог, социальный педагог

### **Ожидаемые результаты:**

1. Повышение активности родителей в образовательном процессе, в укреплении здоровья детей и их физического совершенствования.
2. Систематизация знаний родителей по вопросам физического воспитания детей.
3. Сохранить и укрепить здоровье детей.

**Форма подведение итогов:** диагностика физических качеств и двигательных навыков, анкетирование родителей в начале учебного года и в конце.

### **Критерии отслеживания результативности освоения программы возраст детей от 1,5 до 3 лет:**

В начале года проведем анкетирование для того, чтобы больше узнать о ребёнке, о его физическом воспитании в семье, узнать уровень педагогической подготовленности в физическом воспитании родителей, наметить план работы с родителями и детьми. Для определения эффективности работы, результатов по совместной спортивной деятельности детей и взрослых использую также анкетирование взрослых и детей в конце года.

Анализ анкеты родителей и устного анкетирования детей убедительно показывают:  
совместная спортивная деятельность детей и взрослых полезна и для детей, и для родителей.

Поэтому можно сделать выводы:

1. Все дети очень любят ходить на совместные спортивные мероприятия - не было случая, когда ребёнка пришлось бы принуждать к этому;
2. Самыми любимыми для детей были акробатические упражнения и “Дорожка препятствий”, для некоторых детей ещё танцевальные упражнения под музыку, 30% детей назвали все виды упражнений любимыми;
3. Дети с удовольствием повторяли освоенные упражнения дома, на прогулках, в свободное время занимались с папами акробатикой;
4. Главную пользу от таких занятий родители видели в том, что они узнали, какие упражнения полезны их ребёнку и как их правильно выполнять. Большинство родителей отметили, что ребёнок научился сосредотачиваться на выполнении тех или иных движений, стал более ловким, самостоятельным;
5. Все участники совместной спортивной деятельности положительно отзывались о методах работы инструктора по физическому воспитанию, воспитателей, медицинских работников;

#### **Уровни освоения программы .**

Высокий уровень.

Уверенно самостоятельно выполняет движения. Сохраняет равновесие. Выполняет указания инструктора. Легко реагирует на сигналы. Стремится к ведущей роли в подвижных играх.

Средний уровень.

Самостоятельно выполняет движения. Сохраняет равновесие. Выполняет указания инструктора. Реагирует на сигналы. Не всегда уверенно выполняет роль ведущего в подвижных играх.

Низкий уровень.

Упражнения выполняет с напряжением. Координация движений низкая. Равновесие не сохраняется. Медленный темп выполнения.

Уверенно с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Владеет самооценкой и контролирует других детей.

Средний уровень.

Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнений. Недостаточно владеет самооценкой и контролем за другими детьми.

Низкий уровень.

Не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

### **Правила поведения родителей на занятии**

- на протяжении всего занятия выступать в разных ролях – партнера, помощника и тренера;
- принимать ребенка таким, какой он есть, независимо от его способностей, достоинств и недостатков;
- быть естественными, открытыми, раскрепощенными;
- не допускать критических высказываний в адрес других участников.

### **Заключение.**

Программа предлагает оздоровительную работу родителей с детьми посредством совместных занятий родителей вместе с детьми, которые формируют двигательную сферу ребенка, развивают физические качества и является эффективным методом оздоровления.

### **Список литературы**

1. Арнаутова Е. П. Основы сотрудничества педагога с семьей дошкольника. - М. , 1994, -235 с.
2. Белая К. Ю. Методическая работа в дошкольном учреждении. - М. , 1991, -179 с.
3. Доронова Т. Н. Дошкольное учреждение и семья - единое пространство детского развития. - М. :ЛИНКА-ПРЕСС, 2001, - 240 с.
4. Кемпбелл Р. Как на самом деле любить детей. Пер. с английского. - М. , 1992-154 с.
5. Летвиненине Ю. П. Ребенок в неполной семье. // Дошкольное воспитание. 1984. №7.

Источник: <http://doshvozrast.ru/rabrod/konsultacrod41.htm>

**Конспект совместного физкультурного занятия  
"Вместе с мамой, вместе с папой" для детей и их родителей**

**Приложение 2**

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-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 клевой (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

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.)*

**Уважаемые мамы, папы !**

**Просим Вас заполнить настоящую анкету!**

**Анкета N 2 Область «Физическое развитие»**

- Какие качества вы считаете наиболее важными в развитие вашего ребёнка:
  - ловкость;
  - быстрота движений;
  - выносливость;
  - гибкость;

- ориентировка в пространстве  
(определите место каждому качеству, например: ловкость – 1 место и т.д.)

- Хотели бы вы отдать ребёнка в спортивную секцию:

- Да;  
- Нет;  
- Не знаю  
(нужное подчеркнуть)

- Определить место секции (кружка) по важности, куда бы вы отдали ребёнка:

- танцы;  
- спорт;  
- художественную;  
- музыка;  
- познавательное развитие;  
- изобразительно-прикладное искусство;  
-  
другое \_\_\_\_\_

(Например: спорт – 1 место, музыка – 3 место и т.д.)

- Хотели бы Вы узнать о влиянии качеств выбранной секции (кружка) на здоровье и физическое развитие ребёнка:

- да;  
- нет;  
- не знаю  
(нужное подчеркнуть)

5. Какой результат вы бы хотели получить от выбранной секции:

- выход в большой спорт;  
- общее физическое развитие;  
- развитие определённых физических способностей;  
-  
другое \_\_\_\_\_

(нужное подчеркнуть)

- При выборе секции (кружка) вы:

- будете учитывать интересы и возможности ребёнка;  
- посоветуетесь со специалистом;  
- решите сами  
(нужное подчеркнуть)

- Имеется ли в вашем доме физкультурный уголок, инвентарь для спортивных игр и упражнений (какой?):

- мячи;
- санки;
- лыжи;
- гимнастическая стенка;
- 

другое \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

(нужное подчеркнуть)

- Считаете ли вы, что дома созданы благоприятные условия для физического развития

ребёнка:

- да;
- нет;
- почти, не

хватает \_\_\_\_\_

(нужное подчеркнуть)

- Какие подвижные игры Вы знаете, назовите их:

- с ходьбой и

бегом \_\_\_\_\_

;

- с

прыжками \_\_\_\_\_;

- с ползанием и лазаньем \_\_\_\_\_;

- с бросанием и

ловлей \_\_\_\_\_

- на ориентировку в

пространстве \_\_\_\_\_