АН ДОО «Алмазик» д/сад «Колокольчик»

Опыт работы по теме:

 «Организация и проведение совместных

 физкультурных занятий с детьми 5-6 года жизни»

 Воспитатель: Чекалина Л.В.

 *Программа ФГОС по физическому развитию предполагает 2 части, одна из которых обязательная и направлена на физическое развитие ребенка в соответствии с возрастом, а вторая формируется воспитателями и непосредственно детьми.*

*Дошкольный возраст является очень важным периодом в формировании личности, как с моральной, так и с психологической точки зрения, так и со стороны физического развития. Особое место в развитии детей занимает физическая культура. Именно эта дисциплина формирует выносливость, здоровье, иммунитет и работоспособность, что необходимо для всестороннего развития личности.*

Подготовка к занятиям совместно с родителями требует тесного сотрудничества инструктора по физической культуре и педагога – психолога, а также предварительной работы с родителями. С этого мы и начали:

Провели предварительная работу с родителями: 2 практических семинара для родителей по проблемам детско – родительских отношений и вопросам физического воспитания детей в семье «Умеете ли вы общаться с вашим ребенком?», а третий семинар в форме игрового занятия совместно с детьми – «Играем пальчиками»

Предварительная работа с детьми: составление объявления и пригласительных билетов для родителей.

Перед началом каждого занятия родителям сообщается правила поведения:

1.На протяжении всего занятия выступать в разных ролях – партнера, помощника, тренера.

2.Контролировать поведение своего ребенка без замечаний и сравнений с другими детьми.

3.Принимать ребенка таким, какой он есть, независимо от его способностей, достоинств и недостатков.

4.Быть естественными, открытыми и раскрепощенными.

*Основная цель всех частей занятия – помочь родителям и детям ощутить радость от совместной двигательной деятельности, установить эмоционально тактильный контакт, способствовать развитию межличностных отношений*

**Цель вводно – подготовительной части** – настроить детей и взрослых на предстоящую двигательно - игровую деятельность и подготовить организм к физической нагрузке.

Начинаем с самомассажа – поглаживание и растирание отдельных частей тела (лица, ушных раковин, шеи, туловища, рук и ног) в игровой форме.

Разминка – ходьба (с носка, на носках, на пятках и др.), прыжки с продвижением вперед, бег в паре (змейкой, обычный, врассыпную и др.).

Например: ходьба на носках:

А) ребенок идет на носках, руки вверх, а взрослый, встав позади ребенка, беретего вытянутые за руки;

Б) взрослый и ребенок идет рядом на носках, руки на поясе;

В) взрослый и ребенок идут, взявшись за руки, на носках, руки подняты вверх.

**Взрослый одновременно с ребенком выполняет физические упражнения, выступая в роли партнера.**

Например, упражнение «Наклоны»;

И.П. – сидя на полу, ноги в стороны, ребенок – спиной к взрослому. Одновременно взрослый и ребенок поднимают руки вверх, наклоняются к левой, (правой) ноге и возвращаются в И.п.

**Взрослый – тренер помогает ребенку правильно выполнить упражнение, страхует его**.

Например, упражнение «Лук»:

И.п – взрослый стоит, расставив ноги в стороны, ребенок лежит на животе между его ног, вытянув руки вперед. Взрослый, наклоняясь вперед, берет кисти рук ребенка, поднимает его и возвращается в И.п.

**Взрослый в роли помощника помогает сделать упражнение для ребенка наиболее интересным.**

Например, упражнение «Мостик»

И.п - взрослый наклоняется, касаясь руками пола, а ребенок проползает на четвереньках под «мостиком»; затем взрослый ложится на живот, а ребенок перешагивает через него.

**Цель основной части** – научить родителей и детей выполнять физические упражнения в паре.

В основную часть занятия включены общеразвивающие упражнения, танцевальные движения и музыкально – подвижные игры.

Общеразвивающие упражнения выполняются без предметов или с мячами, обручами, гимнастическими палками и т.д. Количество упражнений 6-7, повторяются 3-4 раза. Комплекс упражнений начинается с упражнений для пальцев.

**Комплекс общеразвивающих упражнений на совместном физкультурном занятии родителей с детьми «Физкультура вместе с мамой (папой)».**

**Мы растем**

И.п. - стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, взявшись за руки. Ребенок и взрослый поднимают руки вверх, встают на носки (взрослый потягивают руки ребенка вверх).

**Мы сильные**

И.п. - стоя лицом друг другу, выставив одну ногу вперед, руки согнуты в локтях перед грудью, опора на ладони. Ребенок выпрямляет руки в локтях, взрослый прижимает к груди.

**Мы ловкие**

И.п - стоя на коленях, ребенок – спиной к родителю, ноги расположены между ног взрослого, у ребенка руки на поясе, родитель поддерживает их. Одновременный поворот взрослого и ребенка влево (вправо).

**Мы гибкие**

И.п – сидя на полу, ноги в стороны, ребенок - спиной к взрослому. Поднять руки вверх, наклон к левой (правой) ноге.

**У нас дружные ножки**

И.п – сидя на полу, ноги в стороны, ребенок – спиной к взрослому, упор на руки. Одновременно ребенок и взрослый поднимают левую (правую) ногу вверх.

**Мы играем**

И.п. – стоя лицом друг другу, ноги на ширине плеч, взявшись за руки. Ребенок приседает, взрослый стоит и наоборот.

**Мы веселимся**

И.п. – взрослый сидит на полу, ноги вместе, ребенок стоит, ребенок стоит, ноги врозь, взявшись за руки взрослого. Родитель разводит ноги, ребенок выполняет прыжок на месте – ноги вместе – ноги врозь.

В основной части занятия используем фронтальный, групповой и поточный способы организации детско – родительских пар.

При фронтальной организации все пары выполняют упражнения одновременно.

При групповом способе из детско – родительских пар образовывались подгруппы.

Каждая подгруппа выполняла определенные задание, а затем менялась местами с другой подгруппой. Одни бросали мяч друг другу, другие шагали по веревке приставным шагом, треть бросали мячи в корзину и т.д.

При поточном способе организации пары двигались друг за другом, выполняя определенные движения. Например: ходьба друг за другом по гимнастической скамейке, подтягивали тело на руках на гимнастической скамейке, прыгали из обруча в обруч с продвижением вперед, пролезали в обруч и т.д.

Мы стремились к тому, чтобы родители и дети не только выполняли физические упражнения, но и сами придумывали проблемные ситуации. Например, на занятии «Путешествие» родители и дети вместе с детьми разгадывали способ передвижения в паре - необходимо было пройти «через овраг» (занятие «Туристы»)

Огромное удовольствие доставляют детям и родителям ритмические движения и подвижные игры с музыкальным сопровождением.

Например, музыкальная игра «Веселые клоуны»

Дети и родители образуют круг, и держась за яркий «парашют» , который напоминает по цветовой гамме купол цирка. Под музыку участники передают какие либо образ. «Поезд» (ходьба с согнутыми руками в локтях. Движение локтями вперед, назад), и т.д. Игровое упражнение «Морские волны» идут под спокойную музыку.

Родители сидят на скамейке. Ребенок ложится на руки взрослых лицом вверх, родители передают ребенка на руках. Каждый взрослый произносит ласково имя ребенка.

**Цель заключительной части –** восстановление дыхания , профилактика плоскостопия, раскрепощение взрослых и детей.

Одним из эффективных приемов для мотивации родителей к занятиям явились стенды с фотографиями совместных занятий, анкеты с пожеланиями и предложениями, вопросами касающиеся как организации и содержания совместных физкультурных занятий родителей с детьми, так и особенностей физического воспитания ребенка в семье.