

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 23 ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ

**СЦЕНАРИЙ ПРОВЕДЕНИЯ КОМПЛЕКСА  
УПРАЖНЕНИЙ  
НА ТЕМУ: «РЕБЁНОК + РОДИТЕЛЬ,  
ВЫПОЛНЯЕМ ВМЕСТЕ»**

**ЦАПОВОЙ  
ВАЛЕНТИНЫ ВЛАДИМИРОВНЫ  
ВОСПИТАТЕЛЯ**

**УЧАСТНИКА II (ГОРОДСКОГО) ЭТАПА ВСЕРОССИЙСКОГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО КОНКУРСА  
«ВОСПИТАТЕЛЬ ГОДА РОССИИ» - 2024 ГОДУ  
В НОМИНАЦИИ «ЛУЧШИЙ ВОСПИТАТЕЛЬ»**

Координаты автора:  
355042, город Ставрополь,  
50 лет ВЛКСМ дом 71/1,  
квартира 74  
телефон: 8 928 356 67 35  
электронная почта:  
dou\_23@stavadm.ru

г. Ставрополь, 2023

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 23 ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ

Цель: Приобщение детей и родителей к занятиям физической культурой посредством совместной деятельности.

Задачи:

1. Образовательные:

- обогатить родителей знаниями, практическими умениями в выполнении физических упражнений дома;
- познакомить родителей с нестандартным оборудованием для двигательной активности детей;
- закрепить с детьми основные виды движений: бег, различные виды ходьбы; равновесие, метание;

2. Развивающие:

- развивать физические качества: ловкость, гибкость, равновесие, координацию движений

3. Воспитательные:

- воспитывать у детей осознанное отношение к собственному здоровью, желание заниматься физкультурой и спортом;
- доставить детям удовольствие от совместной с родителями двигательной деятельности;
- установить доверительный контакт между семьей и детским садом

Оборудование: мячи, мешочки с песком.

Место проведения: музыкальный зал.

Ход проведения:

Воспитатель по ФИЗО: Здравствуйте уважаемые родители! Я очень рада вас сегодня приветствовать в нашем детском саду. Все родители хотят, чтобы их дети росли здоровыми, сильными и крепкими. Однако они часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены в первую очередь двигательной активностью ребенка.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 23 ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ

Возможность включать в распорядок дня совместные занятия существует почти всегда. Необходимо уделить ребенку ежедневно хотя бы несколько минут. Прежде всего, следует соблюдать принцип систематичности, чтобы ребенок постепенно привыкал к занятиям, чтобы они стали для него ежедневной потребностью. Будет лучше, если вы будете заниматься вместе с детьми. Продолжительность занятий родителей с ребенком различна, она зависит от возраста ребенка, от наличия свободного времени.

Упражнения перед ужином – наиболее частая форма совместных занятий, так как родители, как правило, дома и хотя бы один из них может заниматься с ребенком. Продолжительность занятий с детьми 2-х – 3-х лет – 10-15 минут; 4-х лет 20 минут; 5 – 6 лет 25-30 минут. С 7-ми лет до 45 минут.

После ужина заниматься с детьми физкультурой не рекомендуется: интенсивная двигательная деятельность после еды вредна (Это касается любого времени суток). Кроме того, после физических упражнений дети трудно засыпают.

Обязательно нужно использовать любую возможность подвигаться вместе с ребенком на свежем воздухе.

Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания. Ни в коем случае не следует принуждать ребенка к выполнению того или иного движения. Прекрасно, если вы ободрите ребенка похвалой, удивитесь тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, сколько он уже умеет.

Я хочу вам сегодня показать комплекс упражнений «Занимаемся вместе с мамой», который вы можете вместе с ребенком выполнять дома. Все эти упражнения простые, доступные для вас и ваших детей.

Вводная часть.

Воспитатель по ФИЗО: (обращается к детям)

Ребята посмотрите внимательно, кто там стоит? Узнали?

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 23 ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ

А теперь подходите и за руки возьмите каждый свою маму.

Дружно за руки возьмитесь

Друг за другом становитесь (мама берет ребенка за руку)

Ходьба друг за другом

Зашагали ножки прямо по дорожке.

На носочки перейди, спину прямо ты держи

И на пяточках пойдём, ни за что не упадем

А теперь мы побежали только пятки засверкали.

Основная часть.

Упражнения выполняются на ковре вместе с мамами.

1. Упражнение «Наклоны головы вправо – влево, вверх - вниз»

И. п. -партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии шага и держатся за руки

1-голова вправо

2- И. п.

3-голова влево

4. И. п.

6 раз – обращая внимание на медленное выполнения упражнения.

2. Упражнение «Поднимание плеч»

И. П. – взрослый стоит лицом к ребёнку на коленях, руки партнеров лежат на плечах друг друга.

1 – поднять плечи

2 – опустить плечи

8 повторений медленного выполнения.

3. Упражнение «Мы растем»

И. п. Ребенок и мама стоят лицом друг к другу взявшись за руки, ноги на ширине плеч. Поднимать руки через вверх, встать на носочки (мама подтягивает руки ребенка вверх) (4-5 раз).



4. Упражнение «Мы играем»

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

Ребенок приседает, мама стоит и наоборот (это же упражнение можно с палочкой) (4-5 раз)

5. Упражнение «Приседания с мячом»

И.п. – мама и ребёнок стоят друг напротив друга, в руках у обоих мяч, выполняют вместе приседания с мячом, присев, мяч вытягивают вперёд, а выпрямившись – прижимают к себе.

Основные виды движений

Упражнения с мячом

«Ловкие руки»

Мама бросает ребенку мяч, а затем ребенок маме.

Упражнение на осанку.

«Держим спинку прямо»

Ходьба с мешочком на голове (мама помогает ребенку)

Подвижная игра «Птички в гнездышках»

Мамы - это гнездышки, они стоят в обручах. Дети- «птички». Под музыку «птички» летают. Как только музыка остановилась дети «птички» летят в свои гнездышки. Мамы обнимают своих детей.

(2-3 раза)

Заключительная часть.

Релаксация. Упражнение на дыхание «Ветерок». Слова благодарности родителям за участие в мероприятии.