

КАК МАМА С ПАПой



Цель: доставить детям удовольствие от совместной с родителями двигательной деятельности; обогатить родителей знаниями, практическими умениями в выполнении физических упражнений дома;

познакомить родителей с нестандартным оборудованием для двигательной активности детей.

Если у вас в доме есть игрушка (можно найти в интернете и вывести на экран компьютера) птички, вы показываете ее ребенку и сообщаете, что птичка летала-летала и потеряла своих друзей – маленьких птичек. А давай мы превратимся в птичек и станем ее друзьями?

- Птички, птички, а где у вас глазки?
- Птички, птички, а где ваши крылышки?
- А зернышки вы любите? Поклюем как птички?

Как птички умеют летать? Расправим крылышки широко, чтобы не упасть, полетели! Вовремя полета можно воспользоваться моментом и для предупреждения плоскостопия, развития координации, воспитания сохранения осанки. Для этого разложить по всей комнате различные массажные коврики (купить готовые, либо изготовить самим из подручных средств - пуговицы, пластмассовые колечки...), пробегают по ограниченной плоскости (коврик, доска), перешагивают через предметы (кубики, палки...), пролезают под стульями, летают из одной комнаты в другую, огибая предметы.

Птички перелетают с дерева на дерево.

- Деревья бывают высокие и низкие. Летим на высокие: поднимаемся на носочки и летим (бегут) на высокое дерево (мама придерживает ребенка сзади за обе руки).

- А вот у нас низкое дерево, спускаемся вниз – ходьба в полуприседе (взрослый держит ребенка за руки и шагает за ним).

- А птички любят кушать жучков, которые ползают по деревьям летом.

Срочно превращаемся в жучков и поползаем как они.

Родители превращаются в дерево-мостик (упор руками и ногами о пол).

Ребёнок проползает на четвереньках под ней. После этого мама садится на пол (упор руками сзади, ноги согнуты в коленях и поданы вперед, чтобы ребенок смог пролезть между туловищем и ногами), мама поддерживает малыша за руку), обратно ребёнок пролезает под ногами мамы (для этого мама может приподнять ноги от пола).

Не забываем хвалить малыша: какой шустрый жучок: как ловко под мостиками пролез. Молодец!

- А теперь снова в птичек превратимся, которые садятся на веточки и качаются как на качелях.

Мама садится на полу с вытянутыми ногами. Ребёнок садится на них лицом к маме. Они, держа друг другом за руки, раскачиваются вперёд-назад.

- Как здорово покачались наши птички! Посмотри, а птичка нашла твои мячики и так ей хочется с ними поиграть, поиграем?

Взрослый подбрасывает и ловит мяч, прокатывает его, и бежит за ним. Затем перебрасывает мяч малышу. Он старается его поймать и передать маме. Начинаем с передачи из руки в руки, затем отходим от ребенка, увеличивая расстояние.

Игра «Позаботимся о малышах»

Взрослый рассказывает малышу, что есть птички, которые еще не умеют летать и о них нужно позаботиться, принести им покусать. Поможем? Взрослый показывает, что нужно сделать. Нужно собрать зернышки и принести их в «гнездо». Для этого понадобится любая емкость, куда можно сложить зернышки, и сами зернышки (горошины, бусинки и т.п.). - А теперь пора и самим покусать.

Пальчиковая гимнастика «Птички зёрнышки клюют»

Ребенок вместе со взрослым стучит указательными пальцами обеих рук по полу (30 с).

- Птички подкрепились, летать научились и теперь готовы отправиться в путь, чтобы узнать много нового. Ну, а нам тоже пора на прогулку собираться.