

Конспект занятия «Семейной мягкой школы»

Возрастная группа: группа дошкольного возраста 6 – 7 лет, родители.

Инструктор по физической культуре: Ананьева Н.Л.

Программные задачи:

- Формировать у детей умения управлять своим телом, развивая силу, выносливость, гибкость и координацию.
- Развивать умения уверенно и активно выполнять физические упражнения совместно с родителями.
- Способствовать развитию близких и доверительных отношений родителя с ребёнком.
- Воспитывать потребность в движении, в тактильном и эмоциональном общении с родителями.

Ход:

Инструктор по физ. культуре: Я рада видеть вас всех веселыми здоровыми, в хорошем настроении! Мне очень хочется, чтобы такое настроение у вас сохранилось до самого вечера! Порадуйте своей улыбкой наших гостей!

А теперь поприветствуйте своих мам:

Давай с тобой обнимемся,
И над землей поднимемся,
Тепло сердец соединим,
И станем солнышком одним!

Дети и родители рассаживаются по кругу.

Инструктор по физ. культуре: У меня в руках клубочек ниток, но клубок не простой, а волшебный, у кого он будет в руках, должен представиться, взяться за ниточку и передать клубок соседу.

Слегка потяните за ниточку почувствуйте, что мы – единое целое в этом мире. Какой прочный получился у нас круг, потому что мы все вместе.

Инструктор по физ. культуре: Вот мы и познакомились. Возьмемся за руки и немного помолчим, почувствуйте, какая рука у соседа? Но соседей можно обнимать, обнимать, обнимать. Соседей можно щекотать, щекотать, щекотать. Соседей можно погладить, погладить, погладить.

Инструктор по физ. культуре: Я вам предлагаю отправиться в путешествие в волшебную страну, где все будет необычное.

- На чем мы сможем туда добраться? (Высказывания детей). Может быть на самолете?

- Приняли все исходное положение, подготовились к полету. (Звук самолета).

Мамы ложатся на спину, сгибают ноги вверх перед собой, а малыш ложится на ноги и пытается удержаться на них, а мама покачивает его, поджимает коленки к груди. Усложненный вариант - малыш лежит высоко на стопах мамы на прямых вытянутых вверх ногах, потом отпускает ручки и удерживается сам.

- Слышите какие - то волшебные звуки?

Видите туннель? Нам нужно пройти через него, чтобы попасть в волшебную страну. Но будьте осторожны туннель очень подвижный. (Мамы принимают исходное положение, ребята стараются пройти через туннель несколько раз).

- Мы с вами уже в волшебной стране, начинаем наше путешествие. Мы идем по земле. Земля здесь тоже волшебная: она может постоянно изменяться. Вот мы идем по мягкому песочку, а сейчас под ногами камушки (хождение по ребристой дорожке). Чувствуете их? Смотрите перед нами болото. Через болото мы пройдем по кочкам. Мамы будут у нас кочками, а дети прыгают с кочки на кочку.

- Посмотрите, гуляют лошадки. Ребята, вы желаете покататься на лошадке? Мама встает на четвереньки, малыш сам забирается на спину, едет верхом и пытается удержаться. Сначала

малыш ложится, обхватывая маму ногами и руками (подмышками), а потом старается и сидя без рук удерживаться. Мама-лошадка сначала идет медленно, раскачиваясь в стороны, потом наклоняется вперед, кушая травку (малыш старается удержаться и не скатиться вниз), а потом лошадка замечает, что кто-то сидит у нее в седле и старается сбросить его, в итоге наклонившись, сваливает малыша, переводя его в боковой кувырок.

- Ребята, посмотрите, здесь еще есть и карусель. Может, покатаемся? ("Карусель" - берем малыша подмышки и, прижимая к своей груди и животу его спинкой, кружимся, оставив ножки в свободном полете. Как только останавливаемся, мягко сваливаемся на пол и перекатываемся на полу).

- В нашей волшебной стране живет большое доброе животное.

Встаньте в круг, возьмитесь за руки. Представьте, что мы с вами одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит. А теперь подышим вместе. Вдох- все делают шаг вперед, выдох- шаг назад. Наше животное дышит ровно и спокойно. А теперь давайте изобразим и послушаем, как бьется его большое сердце. Стук- шаг вперед, стук- шаг назад. Посмотрите, как горят его глаза (движутся 2 огонька лазера по потолку).

- Давайте продолжим наш путь дальше. Вдруг в сказочной стране выпал снег, и под ногами у нас пушистый, но холодный снежный ковер. Я предлагаю вам поиграть в снежки. Каждый из вас должен сделать плотный снежок из листа бумаги. Взрослые стараются засунуть снежки ребенку под майку, а малыши сами стараются достать отовсюду шарики.

- А может быть, попробуем слепить снеговиков? Дети изображают снежную бабу, а мамы ее «лепят».

Мягкие поглаживающие прикосновения: «Слепила мама снежную бабу. Красивая снежная баба получилась (нужно попросить ребенка изобразить снежную бабу). Есть у нее голова, туловище, две руки, которые чуть торчат в стороны, и стоит она на двух крепких ножках... Потряхивание ребенка за плечи: «Ночью подул ветер холодный-холодный, и стала наша баба замерзать». Растирание: «Сначала у нее замерзла голова, потом плечи, потом туловище, руки и ноги». Раскачивание за плечи: «А ветер дует все сильнее, хочет разрушить снежную бабу». Мягкие надавливающие на спину движения, которых ребенок должен испытать напряжение, но устоять на месте: «Уперлась снежная баба своими ножками, и не удалось ветру ее нарушить. Старался, старался ветер, но так и улетел не с чем». Мягкие поглаживающие прикосновения: «Наступило утро, выглянуло солнышко, увидело снежную бабу и решило согреть ее. Стало солнышко припекать и начала наша снежная баба таять». Расслабленные, оседающие движения, в результате которых ребенок, сначала садится, а потом ложиться на пол: Сначала стала таять голова, потом плечи, руки, туловище, а потом и ноги». Дети ложатся на пол с закрытыми глазами. Педагог: «Солнышко греет, снежная баба тает, превращается в лужицу, растекается лужица.

- Наверно нам пора возвращаться в детский сад.

Но возвращаться мы будем по реке, на корабликах. Корабликам нужно проплыть под мостами, которые - то поднимаются, то опускаются.

Звучит спокойная музыка.

Ребята, мы с вами оказались в детском саду. В наш зал заглянул солнечный лучик – это младший сыночек солнца. Сейчас он светит нам в глаза. Закрываем их. Погладьте лучик, он движется дальше по лбу, щекам, носу, на губах, подбородку. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть! Сейчас он перебрался на макушку, затем на шею, живот, руки, ноги. Солнечный лучик пробежал по нам с головы до пяток и выскользнул в окно. Но тепло и свет, который он принес, остались с нами.