

**План – конспект совместной образовательной деятельности детей
подготовительной к школе группы и их родителей
по физическому развитию. Тема: «Физкультура вместе с мамой»
(с использованием здоровьесберегающей технологии).**

Интеграция образовательных задач: образовательная область «Физическое развитие»; образовательная область «Социально – коммуникативное развитие»; образовательная область «Познавательное развитие»; образовательная область «художественно – эстетическое развитие».

Задачи:

Образовательная область «Физическое развитие»: Формировать представление о здоровом образе жизни у детей и их родителей; формировать у детей правильную осанку; упражнять в равновесии при ходьбе по узкой рейке гимнастической скамьи, с выполнением «ласточки» по середине; закреплять умение прыгать на батуте; развивать навык бросания мяча в кольцо; развивать ловкость, координацию движений. Формировать потребность в ежедневной двигательной активности. Развивать интерес к совместным с родителями занятиям спортом, физкультурой и подвижным играм. Формировать привычку к здоровому образу жизни.

Образовательная область «художественно – эстетическое развитие»: Способствовать выразительности движений.

Образовательная область «Социально – коммуникативное развитие»: развивать навыки общения и взаимодействия с взрослыми, формировать готовность детей к совместной деятельности.

Методы и приемы:

- практические: подвижная игра «Приветтики»,
- наглядные: показ способа выполнения упражнения;
- словесные: ситуативный разговор, вопросы инструктора по физкультуре.

Материалы и оборудование: музыкальный центр, 2 гимнастических скамьи, 2 батута, резиновые мячи диаметром 20 см, маты.

Предварительная работа: консультация с родителями «Правильная осанка», демонстрация детям мультимедийной презентации «Скрюченные человечки» чтение стихотворения К.Чуковского «Жил на свете человек скрюченные ножки».

Формы организации совместной деятельности

Детская деятельность	Формы и методы организации совместной деятельности
Двигательная	<p>1.Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, на пятках, боком приставным шагом, ходьба скрестным шагом спиной вперед (поточно) Цель: способствовать коррекции стопы, формировать правильную осанку</p> <p>2.ОРУ «В паре с мамой» (Индивидуально) Цель: разогреть мышцы перед выполнением основных движений. Основные движения</p> <p>3.Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки с выполнением фигуры «Ласточка» посередине. (поточно) Цель: развивать равновесие, сохраняя правильную осанку.</p> <p>4.Прыжки на батуте. (поточно) Цель: развивать координацию движений, умение сгруппироваться.</p> <p>5.Бросание мяча в кольцо (индивидуально) Цель: развивать глазомер, меткость.</p> <p>6.Подвижная игра «Приветтики» Цель: совершенствовать у детей координацию движений; способствовать развитию выразительности движений; вызывать интерес к участию в подвижных играх с взрослыми.</p> <p>7.Дыхательная гимнастика «Радуга, обними меня» Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.</p>
Продуктивная	<p>1.Экспериментирование «Проверка осанки» Цель: развивать познавательную активность, умение самостоятельно проверять осанку у стенки.</p>
Познавательно-исследовательская	<p>1.Вопросы «Как помочь себе сохранить осанку?» Цель: направить детей и родителей на всестороннее рассмотрение проблемы и нахождение верного решения из данной проблемы. Упражнять детей в умении делать</p>

	умозаключения и выводы. Отвечать на вопросы сложными предложениями
Коммуникативная	1.Беседа о правильной осанке Цель: Формировать умение составлять небольшой рассказ по заданной теме, развивать общение.

Логика образовательной деятельности

№ п/п	Деятельность инструктора по физкультуре	Деятельность детей и родителей	Ожидаемый результат
	Звучит песня «Мамина улыбка» Муз. И слова Варламова. «Здравствуйте дети и ваши спортивные мамы. Предлагаю заниматься, упражняться и играть». «Чтобы стройным, сильным стать Надо главное понять Физкультура, каждый знает, Нам осанку сохраняет»	Вместе с мамами маршевым шагом заходят в спортивный зал	Повышена мотивация к содержанию НОД. Эмоциональный настрой.
	Задаёт вопросы детям. -Что является опорой нашего организма? - Что приводит в движение наш скелет и все тело? - Что необходимо делать для укрепления мышц?	Дети поддерживают диалог, отвечают на вопросы.	Закреплены знания детей о строении тела человека.
	Введение в проблемную ситуацию; Тот, кто во время ходьбы сутулиться, низко опускает голову, у того осанка неправильная. Внутренние органы правильно работают только при сохранении правильной осанки. Задаёт вопросы мамам: «В каком положении	Дети, советуясь с мамами, решают проблемную ситуацию	

<p>нужно держать своё тело во время ходьбы. Чтобы сохранить правильную осанку. Как проверить правильная у вас осанка или нет?»</p> <p>Уточняет: Мамы во время занятия помогут вам сохранять правильную осанку, и, конечно же, не будут забывать следить за своей осанкой.</p>	<p>Дети и мамы предлагают способы проверки осанки</p>	<p>Сформировано понятие «Правильная осанка» и умение самостоятельно проверять её и контролировать.</p> <p>Становясь вплотную к стене, и касаясь, её четырьмя точками тела (затылком, плечами, ягодицами и пятками)</p>
<p>1. Вводная часть</p>		
<p>Построение в колонну по одному.</p>	<p>Дети и мамы строятся в колонну по одному. Мамы встают за своими детьми. контролируют осанку детей во время движения.</p>	
<p>Ходьба на носках, руки вверх. «Физкультурой занимаемся, чтобы скорее вырасти и стать вот такими высокими! А мамы помогают вам расти».</p>	<p>Мамы поддерживают вытянутые вверх прямые руки детей.</p>	<p>Сохранена правильная осанка во время выполнения корригирующей ходьбы на носках</p>
<p>Ходьба на пятках, руки за головой. «Мамы помогают вам стать вот такими стройными!»</p>	<p>Мамы, находясь позади ребенка, разводят их локти в стороны.</p>	<p>Сохранена правильная осанка во время выполнения корригирующей ходьбы на пятках</p>
<p>Ходьба боком приставным шагом. «С мамой парами идём»</p>	<p>Дети и мамы идут боком приставным шагом, высоко поднимая колени.</p>	<p>Спина зафиксирована строго в вертикальном положении, колени поднимаются на уровне пояса</p>
<p>Ходьба скрестным шагом, спиной вперёд. «Мамы нас всегда поддержат»</p>	<p>Дети идут спиной вперёд, лицом к мамам, держась за руки.</p>	<p>Закреплён навык движения спиной вперёд скрестным шагом</p>

	Ходьба в колонне по одному, перестроение в колонну по два	Дети и мамы перестраиваются в колонну по два и останавливаются вдоль разметки зала напротив друг друга.	
2. Основная часть			
	ОРУ «В паре с мамой» 1. <i>«Борцы»</i> И.п.- о.с. Лицом друг к другу, выставив одну ногу вперёд, опираясь на ладони партнёра. Вып.: с напряжением поочередно руки сгибать, разгибать (меряемся силой). (8 раз)	Дети с силой толкают ладони и мам, мамы выполняют упражнение с небольшим усилием	К упражнению приложено волевое усилие
	2. <i>«Неваляшка»</i> И.п. - о.с. Лицом друг к другу, ребёнок кладёт руки маме на пояс, а мама ему на плечи. Вып.: одновременные наклоны вправо, влево.(8 раз)	Мамы помогают детям выполнять глубокие наклоны	Наклоны выполнены на прямых ногах
	3. <i>«Приседаем»</i> И.п. – о.с. Лицом друг к другу, держась за руки. Вып.: одновременные приседания.(6-8 раз)	Мамы контролируют осанку детей во время приседания	Сохранена осанка во время приседаний (спина прямая, подбородок расположен параллельно полу)
	4. <i>«Домик».</i> И.п. - сидя на полу лицом друг к другу, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади. Вып.: 1 – 2 одновременно вытягивать ноги вперёд, соединяя стопы и поднимая их вверх. 3 -4 и.п. (6 раз)	Ноги мама и ребёнок во время подъёма вверх упираются друг в друга	К упражнению приложено усилие

<p>5.«Наклоны». И.п.- сидя спиной друг к другу, вытянув ноги вперёд, обхватив друг друга под локти. Вып.: поочередно наклониться к ногам вперёд. (6 раз)</p>	<p>Мамы выполняют наклон в полсилы, а дети в полную силу</p>	<p>Положение ног сохранено в прямом положении, к выполнению упражнения приложено волевое усилие.</p>
<p>6.«Ласточка» И.п.- о.с. лицом друг к другу, держатся за руки. Вып.: одновременно наклониться вперёд, отводя прямую ногу назад. Поза фиксируется, и.п. (8раз)</p>	<p>Мамы поддерживают детей, помогая сохранять равновесие, следя. Чтобы дети во время выполнения этого упражнения прогибали спину.</p>	<p>Закреплён навык сохранения равновесия, стоя на одной ноге. Созданы условия для развития гибкости и пластичности.</p>
<p>7.«Прыжки» И.п. - о.с. лицом друг к другу, держась за руки. Вып.: ребёнок прыгает, мама поддерживает его.</p>	<p>Мамы по желанию выполняют прыжки вместе со своими детьми.</p>	<p>Закреплён навык прыгать легко на носках</p>
<p>«Чтобы было всё в порядке Делать будем мы зарядку. Заниматься волейболом, Греблей, плаваньем, футболом, Змеев пёстрых запускать, А болезней и не знать!» Сегодня мы выполним элементы из некоторых видов спорта, и мамы нам в этом помогут. ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ 1.Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки с выполнением фигуры «Ласточка» посередине.</p>	<p>Дети выполняют упражнения на гимнастической скамье, мамы осуществляют страховку</p>	<p>Сформирован навык выполнения основных видов движения. Родителями усвоен способ развития у детей чувства равновесия. Способ развития у детей гибкости пластичности.</p>

	«Гимнасты сохраняют равновесие на узком бревне и двигаются легко и красиво»		
	2.Прыжки на батуте. «Чтобы прыгать на батуте, нужно не только сохранять равновесие, но и уметь группироваться»	Дети выполняют прыжки на батуте, мамы осуществляют страховку, контролируют осанку детей.	Мамам даны представления о прыжках на батуте, о правилах и технику безопасности во время прыжков.
	3.Бросание мяча в кольцо «Играть с мячом нравится и взрослым, и детям»	Дети, стоя напротив своих мам, бросают мячи в сделанное из рук мам кольцо	Отработана слаженность движений между мамами и детьми
3.Заключительная часть			
	«Настало время поиграть» Подвижная игра «Приветтики»	Мамы медленно двигаются по всему залу, дети бегают между ними врассыпную. После окончания музыки дети встречаются со своими мамами и по заданию инструктора по физкультуре здороваются с мамами разными способами.	У детей вызван интерес к совместной игре с мамами, создана атмосфера доброжелательности и радости.
	Все мы весело играли и немножечко устали. Дыхательная гимнастика «Радуга, обними меня» Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку. И.п.- стоя или в движении. 1.Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны. 2.Задержать дыхание на	Мамы с детьми выполняют упражнение на дыхание, следя за	Восстановлено дыхание, нормализована сила и длительность вдоха и выдоха

<p>3-4 секунд. 3.Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи; одна рука идет под мышку, другая на плечо. Повторить 3-4 раза.</p>	<p>правильностью его выполнения и за осанкой детей.</p>	
<p>Рефлексия: Вам понравилось заниматься вместе? Что вас больше всего заинтересовало? «Красивая осанка У каждого из вас Конечно, будет, если запомните сейчас. Следите за походкой повсюду и всегда Держите спину прямо, не горбясь никогда И спортом занимайтесь, хочу ещё сказать. Чтоб были все здоровы, нельзя спорт забывать».</p>	<p>Мамы и дети высказывают своё мнение Беседуют, отвечая на вопросы</p>	<p>Умеют поддерживать диалог, отвечать на вопросы. Создан фон положительного эмоционального удовлетворения от НОД.</p>