

государственное бюджетное образовательное учреждение
Самарской области средней общеобразовательной школы №5
имени Героя Советского Союза В.Ф. Кравченко
городского округа Сызрань Самарской области структурного подразделения,
реализующее общеобразовательные программы
дошкольного образования «Детский сад №1»

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

Составила: инструктор по физической культуре

Пальцева Н.Г.

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

Логика образовательной деятельности

вам сохранять правильную осанку, и, конечно же, не будут забывать следить за своей осанкой.		четырьмя точками тела (затылком, плечами, ягодицами и пятками)
1. Вводная часть		
Построение в колонну по одному.	Дети и мамы строятся в колонну по одному. Мамы встают за своими детьми. контролируют осанку детей во время движения.	
Ходьба на носках, руки вверх. «Физкультурой занимаемся, чтобы скорее вырасти и стать вот такими высокими! А мамы помогают вам расти».	Мамы поддерживают вытянутые вверх прямые руки детей.	Сохранена правильная осанка во время выполнения корригирующей ходьбы на носках
Ходьба на пятках, руки за головой. «Мамы помогают вам стать вот такими стройными!»	Мамы, находясь позади ребенка, разводят их локти в стороны.	Сохранена правильная осанка во время выполнения корригирующей ходьбы на пятках
Ходьба боком приставным шагом. «С мамой парами идём»	Дети и мамы идут боком приставным шагом, высоко поднимая колени.	Спина зафиксирована строго в вертикальном положении, колени поднимаются на уровне пояса
Ходьба скрестным шагом, спиной вперёд. «Мамы нас всегда поддержат»	Дети идут спиной вперёд, лицом к мамам, держась за руки.	Закреплён навык движения спиной вперёд скрестным шагом
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		

<p>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 поочерёдно руки сгибать, разгибать (меряемся силой). (8 раз)</p>	<p>Дети с силой толкают ладони и мам, мамы выполняют упражнение с небольшим усилием</p>	<p>К упражнению приложено волевое усилие</p>
<p>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)</p>	<p>Мамы помогают детям выполнять глубокие наклоны</p>	<p>Наклоны выполнены на прямых ногах</p>
<p>3.«<i>Приседаем</i>» И.п. – о.с. Лицом друг к другу, держась за руки. Вып.: одновременные приседания.(6-8 раз)</p>	<p>Мамы контролируют осанку детей во время приседания</p>	<p>Сохранена осанка во время приседаний (спина прямая, подбородок расположен параллельно полу)</p>
<p>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)</p>	<p>Ноги мама и ребёнок во время подъёма вверх упираются друг в друга</p>	<p>К упражнению приложено усилие</p>
<p>5.«<i>Наклоны</i>». И.п.- сидя спиной друг к другу, вытянув ноги вперёд, обхватив друг друга под локти. Вып.: поочерёдно наклониться к ногам</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>

вперёд. (6 раз)		
<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. «Гимнасты сохраняют равновесие на узком бревне и двигаются легко и красиво»</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>
<p>2.Прыжки на батуте. «Чтобы прыгать на батуте, нужно не только</p>	<p>Дети выполняют прыжки на батуте, мамы осуществляют</p>	<p>Мамам даны представления о прыжках на батуте, о</p>

	сохранять равновесие, но и уметь группироваться»	страховку, контролируют осанку детей.	правилах и технике 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»	Мама медленно двигаются по всему залу, дети бегают между ними в рассыпную. 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 3-4 секунд. 3.Растягивая губы в улыбку, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить	Мама с детьми выполняют упражнение на дыхание, следя за правильностью его выполнения и за осанкой детей.	Восстановлено дыхание, нормализована сила и длительность вдоха и выдоха

<p>вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи; одна рука идет под мышку, другая на плечо. Повторить 3-4 раза.</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>