

**«Школа для заботливых родителей»**  
**спортивный тренинг**  
**«Семейная зарядка»**  
для детей старшего дошкольного возраста  
*Составитель: И.Ю. Воронова, инструктор Ф.К., ИКК*

**Цель:** повысить стремление родителей использовать двигательную деятельность с детьми для формирования основ здорового образа жизни, пропаганда здорового образа жизни среди детей и родителей.

**Задачи:**

**для детей:**

1. воспитывать привычку и потребность в здоровом образе жизни;
2. вызвать интерес к спорту и физическим упражнениям;

**для родителей:**

1. дать представления родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми;
2. расширить знания родителей о физических умениях и навыках детей;
3. познакомиться со своими возможностями и возможностями других, а родителям стать нашими единомышленниками и партнерами;
4. заинтересовать родителей в укреплении здорового образа жизни в семье.

**Оборудование:** воздушный шар – 16 шт., гимнастическая палка – 16 шт., длинная скакалка 1 шт., фломастер – 16 шт., музыкальный центр, флэш-накопитель USB.

**Актуальность.**

Проблема укрепления здоровья, формирования здоровья актуальна всегда. Очень важно нести и формировать знания о здоровом образе жизни и среди взрослого поколения! Именно поэтому спортивный тренинг «Семейная зарядка» собрал все сообщество детского сада: детей, родителей и педагогов!

«Семейная зарядка» - это необычный спортивный тренинг для семей с детьми, в котором в процессе совместных игр возникают образовательные ситуации, изменяющие отношение родителей к ребенку и к себе.

Тренинг состоит из разных видов спортивной деятельности. В предложенных играх детям и взрослым, нет ни выигравших, ни проигравших. Важность – найти совместное решение в предложенной игровой ситуации, действовать слаженно, в команде.

Все игры и упражнения тренинга направлены на согласованность, слаженность действий, бережное отношение к партнеру, заботу, развитие инициативы, решение непривычных двигательных задач. Структура тренинга строится от простого к сложному.

*С помощью указателя родителей пригласили в welcome-зону (спортивный зал), которая оформлена воздушными шарами.*

**Ход:**

**Инструктор Ф.К.:** здравствуйте ребята! Добрый вечер, уважаемые родители! «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!» - не зря так говорят в народе.

Заниматься зарядкой желательно каждый день и по возможности можно использовать музыкальное сопровождение. Приглашаем вас на «Семейную зарядку»! Вы укрепите не только мышцы, но и семейные традиции, станете ближе друг другу. А для того, чтобы наше мероприятие началось нам нужно с вами поздороваться!

Как вы привыкли приветствовать друг друга при встрече?

*(Ответы детей и родителей).*

### **1. Игровое упражнение «Здравствуй друг»**

Для этого нужно встать парами (взрослый - ребенок), лицом друг к другу. Произносятся слова с движениями:

- **Здравствуй друг** *(все здороваются за руку)*
- **Как ты тут** *(хлопают по плечу друг другу)*
- **Я скучал** *(скрещивают на груди у себя руки)*
- **Ты пришел** *(теребят друг другу мочку уха)*
- **Хорошо!** *(обнимают друг друга)*

**Инструктор Ф.К.:** Молодцы! Вот мы и поздоровались друг с другом. А еще я предлагаю поздороваться со своей Мамой или своим Папой новым способом, который вы придумаете вместе с ребенком **«Топы, хлопы, шлепы!»** *(хлопки по ладошкам, по коленкам, по плечам крест-накрест, повороты вокруг себя и т. д.)*

Молодцы!

### **2. Игра «Найди свою Маму, своего Папу» / «Найди своего ребенка» («Вокзал»)**

**Инструктор Ф.К.:** А находить мы будем своих родителей по голосу!

*Родители и дети строятся в одну шеренгу на противоположных сторонах спортивного зала. Дети закрывают глаза руками, все родители зовут своих детей. Каждый ребенок должен узнать голос своего родителя и подойти к нему и наоборот. Дети зовут своих родителей.*

**Инструктор Ф.К.:** Молодцы! Все встретились со своими мамами и папами.

### **3. Подвижная игра «Липкие ладошки»**

*Дети и взрослые бегают враспынную, на сигнал «липкие ладошки» подбегают друг к другу и соединяются ладонями. Можно предложить соединяться любой частью тела: например «липкие спины», «липкие стопы» пара садится на пол и соединяется стопами, «липкая правая коленка» и т. д.;*

на сигнал «*метель*» ребенок подбегает к взрослому, родитель берет его за подмышки и кружится; на сигнал «*речка замерзла*» все приседают.

У детей развивается ориентировка в пространстве, вестибулярный аппарат. Родитель в процессе игры хвалит ребенка за быстроту и ловкость.

### **Комплекс ОРУ вдвоем:**

#### **1 упражнение «Борцы»**

Пара стоит лицом друг к другу, выставив одну ногу вперед, опираясь на ладони партнера. С напряжением поочередно руки партнеров то сгибаются, то разгибаются (*партнеры меряются силой*). Ребенок ощущает радость, азарт, собственную силу, влияние на взрослого (*особенно это важно для мальчиков*). Укрепляются руки. Движение выполнять с максимальной амплитудой.

#### **2 упражнение «Часы»**

Взрослый и ребенок стоят лицом друг к другу. Руки ребенка лежат на талии мамы, руки мамы – на плечах ребенка. Одновременно мама и ребенок наклоняются в правую и левую сторону. Развивается внимание, сосредоточенность на движение. Тренируются мышцы туловища.

#### **3 упражнение «Качели»**

Взрослый и ребенок стоят лицом друг к другу, взявшись за руки. Поочередно приседают. Партнер начинает приседать тогда, когда другой начинает вставать.

#### **4 упражнение «Лодочка»**

Взрослый и ребенок сидят лицом друг к другу. Их ноги вытянуты вперед и разведены в стороны. Стопы ребенка упираются в ноги взрослого. Партнеры держатся за руки. Сначала ребенок ложится на спину, а взрослый наклоняется к нему вперед, затем наоборот. Ноги во время наклона вперед не сгибать. Тренируются крупные мышцы, развивается гибкость.

#### **5 упражнение «Велосипед»**

Партнеры сидят на полу лицом друг к другу, опираясь своими стопами на стопы партнера, руки в упоре сзади. С напряжением поочередно ноги партнеров то сгибаются, то разгибаются. Партнеры садятся друг к другу на расстояние согнутых ног.

Укрепляются мышцы живота, ног.

#### **6 упражнение «Мостик»**

Взрослый, сидя на полу, согнув ноги в коленях и сделав упор руками сзади, поднимает свое туловище. Получается своеобразный мостик. Ребенок проползает под мостиком на животе. Когда он прополз, взрослый опускает туловище, садится на пол, а ребенок перешагивает или перепрыгивает через его туловище (*взрослый может поддержать его за руки*). Взрослый должен как можно выше поднять туловище от пола и удерживать это положение. У ребенка закрепляется навык ползания, прыжка. Развивается ловкость, сила, быстрота.

#### **7 упражнение «Дружные ножки»**

Взрослый сидит на полу, вытянув ноги вперед, руки в упоре сзади. Ребенок сидит на её ногах, опершись спиной на грудь взрослого. Оба партнера поочередно поднимают то обе правые ноги, то обе левые. Упражнение тренирует телесную настройку, обучает сотрудничеству в совместных действиях. Стараться поднимать прямые ноги.

#### **8 упражнение «Ванька-встанька»**

Взрослый лежит на спине, вытянув руки вверх, ноги вместе. Ребенок точно в таком же положении, только на теле взрослого. Оба партнера активным одновременным махом рук садятся, а затем медленно возвращаются в исходное положение. Развивается тактильно-мышечная чувствительность в настройке и чувствование друг друга, формируются партнерские чувства.

#### **9 упражнение «Прыжки»**

Взрослый сидит ноги врозь. Ребенок стоит между ног взрослого лицом к нему и держит его за руки. Затем ребенок подпрыгивает, и в это время взрослый соединяет ноги, а ребенок, приземлившись, расставляет ноги. Ноги взрослого оказываются между ног ребенка. Прыжки повторяются. Ноги ребенка то соединяются (*тогда ноги взрослого расставлены*), то расставляются (*тогда ноги взрослого вместе*). Развивается координация движений, равновесие, тренируются мышцы туловища. Активизируется внимание, сосредоточенность, умение согласовывать свои действия с действиями партнера. Ребенок радуется успешному взаимодействию.

Развивается ловкость, прыгучесть, выносливость.

#### **4. Игровое упражнение «Поддержка»**

*Взрослый и ребенок стоят в паре за руку. Задание выполняют, одновременно поддерживая друг друга, не давая потерять равновесие. Задание: стоять на одной ноге (правой - левой), другая нога согнута в колене; «Ласточка», стоя на одной ноге, другая прямая нога отведена назад; нога в сторону; вперед и т. д.*

Родитель в процессе игры хвалит ребенка.

#### **5. Игровое упражнение «Палочка»**

*Родитель держит в руке гимнастическую палку горизонтально пола (можно начинать с самой низкой высоты, постепенно увеличивая). Ребенок перепрыгивает ее любым способом. Затем взрослые меняются с детьми, и выполняют прыжок через гимнастическую палку.*

Родитель в процессе игры хвалит ребенка.

#### **6. Игра «Тоннель»**

*Взрослые строятся в две шеренги лицом друг к другу, держа животом гимнастическую палку в паре. Дети выполняют игровое упражнение «Каракатица», сидя согнув ноги, руки сзади в упоре, поднять таз. Продвижение, опираясь на конечности по «тоннелю» вперед.*

#### **7. Игра «Скакалочка»**

*Взрослый и ребенок стоят в паре за руку, пробегая, стараются перепрыгнуть «длинную скакалку». Родитель в процессе игры хвалит ребенка.*

### **8. Подвижная игра «Шлагбаум»**

*Взрослые строятся в две шеренги лицом друг к другу, держа в руке гимнастическую палку «шлагбаум». «Шлагбаум» начинает ритмично опускаться и подниматься. 2 секунды в поднятом положении, а 2 – в опущенном. И так без остановки. Дети двигаются между родителями, им нужно угадать, когда «шлагбаум» находится в поднятом состоянии. В противном случае «шлагбаум» его не пустит, или даже пощекочет, и наоборот дети строятся в две шеренги лицом друг к другу, держа в руке гимнастическую палку «шлагбаум».*

### **Релаксация**

В завершении участники процесса с помощью маркера рисуют свои эмоции на воздушных шарах.

**Экспресс-рефлексия родители с детьми** – 5 минут – несколько вопросов о событии, благодарность родителю за что-то, что было на зарядке;

Обсуждение события с родителями (без детей) – 10 минут – в логике несколько вопросов:

1. Что порадовало в детях?
2. Что удалось и не удалось самому (родителю)?
3. Какие игры были полезны для ребенка и себя?
4. С каким настроением уходите?

**Инструктор Ф.К.:** Очень рада была вас здесь видеть! Спасибо за активное участие!

### **Структура спортивного практикума «Семейная зарядка» такова:**

- ритмическая разминка – 5 минут – направлена на единый тепло-ритм, слаженность движений, речи;

- активные игровые упражнения, подвижные игры – 20 минут: «Липкие ладошки»; «Вокзал»; «Скакалка»; «Шлагбаум»; «Поддержка»; «Тоннель»; «Палочка» со своими правилами, с усложнениями, со сменами ролей;

- экспресс-рефлексия родители с детьми – 5 минут – несколько вопросов о событии, благодарность родителю за что-то, что было на зарядке;

- обсуждение события с родителями (без детей) – 10 минут – в логике несколько вопросов:

5. Что порадовало в детях?
6. Что удалось и не удалось самому (родителю)?
7. Какие игры были полезны для ребенка и себя?
8. С каким настроением уходите?