

Степанова Сардана Никифоровна -
инструктор по физической культуре
МБДОО ЦРР- детский сад «Алёнушка»
г.Вилюйск Вилюйский район
«Детско-родительские физкультурные игры и упражнения»

Детско-родительские физкультурные игры и упражнения - это отличный способ укрепить здоровье ребёнка, развить его координацию и улучшить эмоциональную связь с родителями.

Ценность совместных игр и упражнений заключается в том, что взрослые:

- двигаясь вместе с ребёнком, доставляют ему минуты радости и удовольствия;
- помогают ребёнку выполнять физические упражнения;
- осваивают физические упражнения со своим ребёнком.

Наши дети познают этот мир и проходят важные этапы развития - через игру. Так формируются мыслительные процессы, память, логика, воображение. А ещё дети, играя с родителями, учатся существовать в команде, взаимодействовать, быть терпимей и мудрей. Очень хорошо, когда родители включаются в этот процесс, помогают малышам и детям постарше в том, как научиться правильно играть. И, конечно, совместные часы активностей - это отличное времяпрепровождение для всей семьи, когда разные поколения все лучше «узнают» особенности друг друга, учатся понимать и слушать.

Подвижные игры «Самолёты»

Цель: Развитие координации, ориентировки в пространстве и внимательности.

- «Воздушный полёт на руках». Папа ложится на спину и поднимает ноги и сгибает в колени, становится «аэродромом» или «взлётной полосой». Ребёнок ложится животом на ноги папы. Папа крепкими руками поддерживает ребёнка качает его в стороны, поднимает и опускает.

- «Самолёт летит». Игра на развитие вестибулярного аппарата. Папа поднимает ребёнка вверх, кружит его по комнате, поднимает или опускает ниже, имитируя полёт самолёта в небе. Ребёнок расставляет руки в стороны, произнося протяжное: «У-у-у!» ил «Вжух!»

- «Самолёт построим сами». Читают стихи.

Самолёт построим сами.

Понесёмся над лесами,

Понесёмся над лесами,

А потом вернёмся к маме.

По команде «К полёту готовься!», сгибают руки в локтях перед грудью и делают круговые движения. По сигналу «Летим!» расправляют руки в стороны, словно крылья, и разбегаются в разных направлениях. По сигналу «На аэродром!» «самолёты» должны вернуться к своим местам и опустить руки.

-Физминутка «Самолёты».

Самолёты загудели «У-у-у!» (круговые движения руками перед грудью)

Полетели! «У-у-у!» (руки в стороны, поочерёдно наклоны влево и вправо)

Мы набрали высоту - «у-у-у!» (летят, разводят руки в сторону, по наклонной доске поднимаются в гимнастическую скамейку и спускаются)

Вот дома видны внизу у-у-у! (планирование, ходьба на полусогнутых ногах)

Ры-ры-ры-рычит мотор.

Мы летаем выше гор (летят, бег на носках)

Полетаем в облаках (облетают облака по кругу (обручи разного размера)

Ниже, выше - ух и ах! (присесть, встать)

Вот снижаемся мы все.

К нашей взлётной полосе (летят по взлётной полосе, ходьба между кеглями)

Самолёты приземляйтесь!

По ангарам разъезжайтесь! (летят к своему месту).

-Нейроигра «Самолёты». Прыжковая игра, поле на которой рисуется форма силуэта самолёта, аналогично классической игре «Классики-самолётик». Игрок пропрыгивает всё поле от начала до конца, на двух ногах с зажатыми между ступнями кубиком.

Физкультурный этап семейного квеста ко дню Семьи (по мотивам русской народной сказки «Три медведя»)

Цель: Развитие взаимодействия семьи и ДОУ по формированию ЗОЖ через использование совместных игр и упражнений детей и взрослых.

Инструктор:

Все собрались?

Все здоровы?

Бегать и играть готовы?

Ну тогда подтянись,

Не зевай, не ленись,

На разминку становись!

Ритмическая гимнастика

Раз, два, три закружились,

В медведей превратились.

И сейчас медведи

Дружно сделают зарядку.

Потягивания!

Утром мишенька проснулся,

Мишка к солнцу потянулся.

Вот так, вот так

Мишка к солнцу потянулся.

Повороты:

Медведи в чаще жили,

Головой своей крутили.

Вот так, вот так

Головой своей крутили.

Наклоны:

Медведи мёд искали,

Дружно дерево качали,

Вот так, вот так

Дружно дерево качали.

Приседания:

В перевалочку ходили

И из речки воду пили

Вот так, вот так,

И из речки воду пили.

Прыжки:

Мишкам весело играть,

Мишкам хочется скакать

Раз, два, раз, два,

Вот и кончилась игра.

Инструктор:

Стоп! Закончилась зарядка.

Вдох и выдох для порядка.

-А теперь медведи Михайло Иванович, Настасья Петровна и Мишутка пойдут домой. В пути они встретят много препятствий. (проходят препятствия)

-Прохождение через болото. (Прыжки с кочки на кочку)

-Перешагни бревно. (Перешагнуть взрослому, перелезть ребёнку через мягкий-модуль цилиндр).

- Собери ягоды. (Катание мяча под дугу. Мяч не должен отрываться от земли (пола) и задевать края дуги).

Инструктор: Вот и три медведя пришли домой. (Обыгрывание сюжета сказки. «Медведи кушают»).

До свиданья, добрый лес,

Полный сказок и чудес!

Раз, два, три – мы закружились

И в ребяток превратились.