

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области  
средняя общеобразовательная школа № 3 г.о. Чапаевск Самарской области  
структурное подразделение Детский сад № 19 «Колокольчик»

**Сборник**  
**методических материалов**  
**«Цикл совместных физкультурно – игровых занятий»**  
**«Вместе с папой, вместе с мамой»**  
*(старший дошкольный возраст)*



Составитель: Моторина С.В.  
инструктор по физической культуре

## **Совместные физкультурно – игровые занятия «Вместе с папой, вместе с мамой»**

### Пояснительная записка

Совместные физкультурные занятия проводятся 1 раз в месяц, в День здоровья, во вторую половину дня. Проводятся занятия в физкультурном зале детского сада.

*Длительность занятия младший возраст 15 – 20 минут  
старший возраст 20-25 минут.*

Для занятий необходимо иметь удобную спортивную одежду, обувь.

Используется всё необходимое оборудование: гимнастические палки, мячи, ленты, скакалки, канат, гантели, тоннели, мягкое гимнастическое оборудование. Занятия носят сюжетный характер.

*Главной целью занятий является:*

- ✓ Вовлечь родителей в образовательный процесс
- ✓ Вызвать у детей и родителей эмоциональный отклик на занятия физической культурой
- ✓ Посредством физических упражнений укреплять мышцы, формируя правильную осанку, совершенствовать упражнения с мячами, лентами и другими предметами
- ✓ Воспитывать потребность к здоровому образу жизни

### **Тема: «Вместе весело играть»**

**Цель:** привлечение родителей к активному участию в спортивной жизни детского сада.

#### Задачи:

- создать условия для того чтобы родители и дети ощутили радость от совместной двигательной деятельности;
- закреплять навыки детей, полученные на занятиях физической культуры;
- воспитывать выдержку, доброжелательность и умение действовать в команде.

**Материал и оборудование:** мячи среднего размера, ориентиры, игрушка Крепыш.

#### **Ход занятия:**

##### 1 этап Мотивационный

Дети и родители входят в зал. Родители проходят на стульчики, а дети встают в круг. Педагог предлагает выполнить ритуал приветствия.

##### Ритуал приветствие

Колокольчик озорной, *(Встают в круг)*

Ты ребят в кружок построй.

Собрались ребята в круг, *(Берутся за руки)*

Слева - друг и справа - друг: *(Поворачивают голову влево-вправо)*

«Все веселые ребята, *(Улыбаются, показывают как умеют дразниться)*

Непоседы, дошколята.

Будем мы играть, стараться, *(Маршируют)*

Физкультурой заниматься».

Педагог обращает внимание на игрушку «Крепыша», который приносит иллюстрации про разных видов спорта.

Педагог:

«Чтоб расти и закаляться

Не по дням, а по часам.

Физкультурой, физкультурой

Заниматься надо нам»

- Ребята и родители, вы любите заниматься физкультурой? (ответы). Будем мы тренироваться, будем спортом заниматься.

## **2 этап Организационный**

- Все движения разминки повторяем без запинки: *(ребенок и взрослый идут друг за другом и выполняют задания)*

Ноги выше поднимаем

И на пальчиках шагаем, *(ходьба на носках, руки на поясе)*

После пальчиков на пятках, *(ходьба на пятках, руки за спиной)*

А сейчас пойдём в присядку *(ходьба в полуприсяде, руки на поясе)*

И чуть чуть побегать нужно

Чтобы было нам не скучно. *(бег)*

Пробежали отдохнем

Воздух носиком вдохнем. *(упражнение на дыхание)*

- В круг скорее все вставайте и друг другу помогайте.

## **Упражнения в парах**

### **1. «Взрослые и дети»**

И. п. - встать лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук. Взяться за руки.

1 - 2 - поочерёдное сгибание и разгибание рук с сопротивлением

3 - 4 - И.п. (6 раз) темп умеренный

### **2. «Наклоны»**

И. п. - встать лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук. Руки положить на плечи партнёра.

1 - наклоны вперёд одновременно, опираясь о плечи партнёра

2 - И.п. (6 раз) темп медленный

### **3. «Мостик»**

И. п. - встать спиной друг к другу. Сцепиться локтевым хватом.

1 - один человек делает полунаклон вперёд, другой прогибается назад

2 - И. п.

3 - второй человек делает полунаклон вперед, первый прогибается назад;

4 - и. п. (6 раз) темп медленный

#### **4. «Приседания»**

И. п. – встать лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук. Руки положить на плечи партнёра.

1 - одновременно выполнить приседание

2 - И.п. (6 раз) темп умеренный

#### **5. «Покружились»**

И.п.- стойка ноги врозь, взявшись за руки

1 - 4 кружимся вправо (то же влево)

#### **Игры - эстафеты:**

##### **«Дружная команда»**

Члены команд становятся произвольно, по сигналу бегут в рассыпную. Вновь услышав сигнал, участники быстро строятся в колонку за капитаном. Побеждает команда выполнившая задание быстрее.

##### **«Быстрые и ловкие»**

Дети бегут с мячом в руках, обегая ориентиры «змейкой» (5 шт.) и передают мяч следующему участнику. Побеждает команда, члены которой быстрее прошли дистанцию, не уронив мяч. Взрослый участник ведет мяч между ориентирами

#### **Музыкально - ритмические упражнения.**

Песня «Закаляйся» в исполнении Витасса.

### **3 этап Заключительный**

#### **Коммуникативная игра «Мяч радости»**

Участники стоят в кругу.

-Я хочу поделиться с вами радостным настроением. Для этого поверните обе руки ладонями вверх, а «мяч радости» покатится по ним, оставляя вам хорошее настроение. Условие: мяч нельзя ронять, перебрасывать. Мяч должен катиться.

#### **Ритуал прощания**

Сегодня стали мы сильнее, *(Текст прощания произносится стоя в кругу)*

Сегодня стали мы дружнее.

Здесь сегодня грустных нет,

А всем участникам привет.

Спасибо всем и до свидания!

До новых встреч в спортивном зале!

## Тема: «Путешествие в Спортландию!»

**Цель:** способствовать эмоциональному сближению родителей и детей, укреплению здоровья посредством совместной игровой деятельности по физической культуре.

**Задачи:**

- обогащать детско-родительские взаимоотношения при проведении совместных мероприятий, уделяя при этом особое внимание пропаганде здорового образа жизни, сохранению и укреплению физического здоровья детей;
- совершенствовать различные виды ходьбы, бега, прыжков; двигательные навыки и физические качества;
- воспитывать положительное отношение и у родителей и у ребенка к занятиям физкультурой и спортом, сознательную установку на здоровый образ жизни;

**Материалы и оборудование:** ориентиры, 2 маски кошки, музыкальный центр, игрушка Крепыш, иллюстрации «Виды спорта»

### Ход занятия

#### 1 этап Мотивационный

Дети с родителями, держась за руки, входят в физкультурный зал и выстраиваются в шеренгу. *(Под спортивный марш «Чтобы тело и душа были молоды», муз. И.Дунаевский, сл. В.Лебедев-Кумач, современная обработка.)*

Педагог предлагает выполнить ритуал приветствия.

#### Ритуал приветствия

Колокольчик озорной, *(Встают в круг)*

Ты ребят в кружок построй.

Собрались ребята в круг, *(Берутся за руки)*

Слева — друг и справа — друг: *(Поворачивают голову влево-вправо)*

«Все веселые ребята, *(Улыбаются, показывают как умеют дразниться)*

Непоседы, дошколята.

Будем мы играть, стараться, *(Маршируют)*

Физкультурой заниматься».

Педагог обращает внимание на игрушку «Крепыш», который вносит иллюстрации про разные виды спорта и приглашает всех отправиться в страну «Спортландию». Это такая страна, где все взрослые и дети любят спорт. В этой стране все смелые, ловкие, сильные. Ребята, а Вы хотите стать такими (ответ детей).

Педагог:

«Чтоб расти и закаляться

Будем спортом заниматься.

Все собрались? Все здоровы?

Бегать, прыгать вы готовы?

Ну, тогда подтянись

Не зевай и не ленись,

На разминку становись!»

## **2 этап Организационный**

Под бодрую музыку дети и родители начинают шагать друг за другом в обход по залу в колонне по одному.

- ходьба по залу в колонне по одному, проверить осанку, хорошая отмашка руками

- ходьба на носках, руки вверх, родители помогают детям правильно тянуть руки вверх

- ходьба в приседе, родители придерживают детей за спину, спина прямая, голова не опущена

- бег врассыпную (20 сек)

Педагог: Молодцы, ребята! Вы очень дружные, собранные, спортивные. Мне очень понравилось, как вы выполнили разминку. Вот мы и на месте. Спортландия приглашает нас попробовать различные виды спорта. Это и секция спортивной гимнастики, и акробатика, велоспорт, скелетон.

### **Упражнения в парах.**

#### **1. «Руки вверх»**

И.п.- стоя спиной к партнёру, взявшись внизу за руки.

1-2- стойка на носках, руки вверх

3-4- и.п.(6 раз) темп умеренный

#### **2. «Силачи»**

И.п.- стоя лицом друг к другу, руки на плечах.

1-3- пружинистые наклоны вправо (влево)

4- и.п. (6 раз) темп умеренный

#### **3. «Гимнасты»**

И.п.- стоя лицом друг к другу, взявшись за руки на уровне плеч.

1-4- не разъединяя рук поворот вправо на 360;

5-8- то же влево (2 раза) темп умеренный

### **Эстафеты - соревнования.**

Педагог: И мы уже сегодня сильнее, чем вчера. Вот сейчас мы с вами проверим, какие вы стали сильные, ловкие, смелые

1. Упражнение «Дружные ножки».

И. п. - ребенок встает спиной к взрослому, стопами на стопы взрослого.

Обратно вернуться бегом за руки. Передают эстафету следующему.

2. Эстафета «Туннель». Родители образуют «туннель»:

И. п. - упор на коленях. Проползти под туннелем, обратно вернуться бегом.

Побеждает команда, которая быстрее выполнит задание.

**Музыкально - ритмические упражнения «Солнышко лучистое»**

**Подвижная игра «Кот и мыши».**

«Мы веселые мышата, любим прыгать и скакать. Раз-два-три, лови».

Сначала «кот» - родитель, потом- ребенок и взрослый.

**3 этап Заключительный**

**Коммуникативная игра «Добрые слова»**

Цель: развитие уважения в общении, привычка пользоваться вежливыми словами.

Родители и дети садятся друг напротив друга и говорят друг другу добрые, ласковые слова.

**Ритуал прощания**

Сегодня стали мы сильнее, *(Текст прощания произносится стоя в кругу)*

Сегодня стали мы дружнее.

Здесь сегодня грустных нет,

А всем участникам привет.

Спасибо всем и до свидания!

До новых встреч в спортивном зале!

## Тема: «Спортивная семья»

**Цель:** Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, ответственность за свое здоровье и здоровье своих детей.

**Задачи:**

- формировать у родителей интерес к здоровому образу жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей;
- формировать навыки сотрудничества детей и родителей; содействовать их эмоциональному сближению;
- вызвать у детей положительный эмоциональный отклик на совместную деятельность со взрослым.

**Материалы и оборудование:** обручи - 2 шт., мячи - по количеству участников, кегли - 6 шт., ориентиры, игрушка Крепыш, иллюстрации про спорт, пиктограммы ОРУ.

### Ход занятия

#### 1 этап Мотивационный

В зал под музыкальное сопровождение входят дети и родители, встают в круг. Педагог предлагает выполнить ритуал приветствия.

#### Ритуал приветствия

Колокольчик озорной, *(Встают в круг)*

Ты ребят в кружок построй.

Собрались ребята в круг, *(Берутся за руки)*

Слева — друг и справа — друг: *(Поворачивают голову влево-вправо)*

«Все веселые ребята, *(Улыбаются, показывают как умеют дразниться)*

Непоседы, дошколята.

Будем мы играть, стараться, *(Маршируют)*

Физкультурой заниматься».

Педагог обращает внимание на игрушку «Крепыш», который вносит иллюстрации про спорт, пиктограммы.

Педагог: Сегодня мы вместе с вами отправимся на встречу к здоровью вместе с вашими семьями, папами и мамами. Спорт поможет нам найти здоровье. Заниматься физкультурой полезно, веселой физкультурой – вдвойне. Итак, в добрый путь!

#### 2 этап Организационный

Под бодрую музыку дети и родители начинают шагать друг за другом в обход по залу в колонне по одному.

#### Разминка:

Дружно весело шагаем *(Ходьба)*

Выше ноги поднимаем.

На носки поднимись, *(Ходьба на носках)*

И на пятки опустишь. *(Ходьба на пятках)*

Погуляем, как котятa, (*Ползание на четвереньках*)

Ну а если надоест.

То поднимемся повыше, (*Ползание с опорой на ладони и стопы*)

Как медведи ходят в лес.

Мы по мостику пройдем (*Ходьба боком приставным шагом*)

Аккуратно и бочком.

Нога в сторону шагает,

А другая догоняет.

Мы поскачем по дорожке, (*Прыжки*)

Тренируем наши ножки.

Друг за другом побежали, (*Бег*)

Мы нисколько не устали!

Руки вверх мы поднимаем

Носом вдох и выдыхаем носом. (*Упражнение на восстановление дыхания*)

Дети встают вкруг, взрослый встает за ребёнком.

Педагог: Чтобы спортом заниматься, нужно нам тренироваться! Утром рано по порядку – становитесь на зарядку!

### **Упражнения в парах**

#### **1. «Руки вверх»**

И.п. - стоя спиной друг к другу, руки сцеплены.

1 - 2 - медленно встать на носки, руки вверх, потянуться

3 - 4 - медленно вернуться в И.п. (6 раз) темп умеренный

#### **2. «Наклоны»**

И.п. - стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера.

1 - 3 - пружинящие наклоны вперед

4 - И.п. (6 раз) темп умеренный

#### **3. «Приседания»**

И.п. - стоя спиной друг к другу, руки в локтях сцеплены.

1 - присед

2 - И.п. (5 раз) темп умеренный

#### **4. «Померимся силой»**

И.п. - сед ноги врозь, руки вперед сцеплены.

1 - 4 - поочередные наклоны с легким сопротивлением партнера (6 раз) темп медленный

#### **5. «Прыжки»**

И.п. - стоя лицом друг другу, правая нога вперед (удерживается левой рукой партнера).

1 - 4 - прыжки на левой (правой ноге) темп умеренный

### **Игры - Эстафеты.**

1. «Бег в обруче». Первый игрок бежит к кегли в обруче, оббегает ее и, вернувшись, берет с собой следующего игрока. Также забирается третий.

2. «Поймай мяч»

На расстоянии 2-3 м вожаки (мамы) держат перед собой корзинки. По команде участники по очереди закидывают в корзину мяч.

**Музыкально - ритмические упражнения «Вперед четыре шага»**

**3 этап Заключительный**

**Коммуникативная игра «Мы с тобой одна семья»**

Участники встают, выполняют действия на слова ведущего:

Вместе мы одна семья: я, ты, он, она.

Вместе нам грустить нельзя.

*(на эти слова участники идут по кругу)*

Обними соседа справа, обними соседа слева.

Вместе мы одна семья,

Вместе нам скучать нельзя.

Ущипни соседа справа, ущипни соседа слева.

Вместе мы одна семья,

Вместе нам скучать нельзя.

Поцелуй соседа справа, поцелуй соседа слева...

*(Постепенно ускоряется темп и придумываются новые действия)*

**Ритуал прощания**

Сегодня стали мы сильнее, *(Текст прощания произносится стоя в кругу)*

Сегодня стали мы дружнее.

Здесь сегодня грустных нет,

А всем участникам привет.

Спасибо всем и до свидания!

До новых встреч в спортивном зале!

## Тема: «Теремок»

**Цель:** установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной двигательной-игровой деятельности.

**Задачи:**

- закреплять навыки детей в ходьбе, беге, прыжках, развивать координацию движений;
- вызывать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в спортивно-развивающем комплексе, вовлекать детей в активное «подражание» повадкам животных;
- формировать потребность в здоровом образе жизни.

**Материалы и оборудование:** ориентиры, шапочки: мышка, лягушка, заяц, лиса, волк и медведь, игрушка Крепыш, книги, клубочек.

### Ход занятия

#### 1 этап Мотивационный

Дети и родители входят в зал. Родители проходят на стульчики, а дети встают в круг. Педагог предлагает выполнить ритуал приветствия.

#### Ритуал приветствия

Колокольчик озорной, *(Встают в круг)*

Ты ребят в кружок построй.

Собрались ребята в круг, *(Берутся за руки)*

Слева - друг и справа - друг: *(Поворачивают голову влево - вправо)*

«Все веселые ребята, *(Улыбаются, показывают как умеют дразниться)*

Непоседы, дошколята.

Будем мы играть, стараться, *(Маршируют)*

Физкультурой заниматься».

Педагог обращает внимание на игрушку Крепыш, который вносит книги, сказки, сказочных персонажей из сказки «Теремок»

Педагог:

Сказки любят все на свете?

Любят взрослые и дети?

Сказки учат нас добру и прилежному труду!

Говорят, как надо жить,

Чтобы всем вокруг дружить!

Стоял в поле теремок-теремок!

Для кого – то был высок,

Для кого – то - низок.

- Как там поживают наши друзья – герои сказки! Предлагаю отправиться в лес в гости к ним, совсем недавно они построили себе новый домик – теремок.

## **2 этап Организационный**

Родители и дети встают друг за другом в колонну по одному и идут в обход по залу

Вместе с мамочкой вдвоем

По дорожке мы пойдем (*обычная ходьба*)

Выше ноги поднимаем,

Дружно, весело шагаем (*ходьба с высоким подниманием колена*)

Мы к лесной лужайке вышли.

Через кустики и кочки,

На носочках мы пойдем, (*ходьба на носках, руки на поясе*)

А потом на пятках (*ходьба на пятках, руки к плечам*)

Друг за другом побежим.

Притаимся под кустом –

Побежали все кругом (*бег*)

Раз, два, три, четыре, пять,

Пора сказку показать.

Вокруг три раза повернись,

И в сказке очутись.

## **Упражнения в парах «Теремок»**

Дети и родители стоят в парах напротив друг друга.

Педагог:

- В чистом поле теремок, теремок,

Он не низок, не высок, не высок,

1. И. п.- Держимся за руки, ноги на ширине плеч – подъем рук в сторону, вверх (5 раз) темп умеренный

- Кто, кто в теремочке живет,

Кто, кто в невысоком живет.

2. И. п.- Руки положить друг другу, ноги на ширине плеч, наклон вправо - влево (6 раз) темп умеренный

- Я, Мышка-норушка,

Да-да, Мышка-норушка.

3. И. п.- Руки внизу, бег на носочках – изображение «мышки» (6 раз) темп умеренный

- Я, Лягушка – квакушка,

Да-да, Лягушка – квакушка.

4. И. п.- Держимся за руки, пятки вместе - приседания, имитация (5 раза)

темп уметенный

- Я, Зайка-попрыгайка,

Да-да, Зайка-попрыгайка.

4. И. п.- Держимся за руки, прыжки на двух ногах на месте (8 раз) темп

умеренный

- Я, Лисичка – сестричка,

Да-да, Лисичка-сестричка.

5. И. п.- Изображение «лисички» - ходьба вокруг себя вправо - влево, темп

медленный

- Я, Волчок – серый бочок,

Да-да, Волчок – серый бочок.

6. И. п.- Изображение Волка - ходьба по кругу, перестраиваемся в один большой круг

- А я, Мишка косолапый,

Да, Мишка косолапый.

7. И. п.- руки в стороны – имитация.

Педагог:

Дружно звери в тереме живут. В круг вставайте хоровод начинайте.

### **Музыкально - ритмические движения «Водят звери хоровод»**

Стоит в поле теремок, теремок, *(идут по кругу)*

Он не низок, нет, не низок *(наклон)*

Не высок, не высок, *(поднимают руки вверх)*

Звери дружно в нем живут, *(идут в центр)*

К себе в гости нас зовут. *(возвращаются в большой круг)*

### **3 этап Заключительный.**

#### **Коммуникативная игра «Клубочек»**

Играющие становятся в круг. Клубочек перебрасывается от одного играющего другому, называют любимую сказку.

#### **Ритуал прощания**

Сегодня стали мы сильнее, *(Текст прощания произносится стоя в кругу)*

Сегодня стали мы дружнее.

Здесь сегодня грустных нет,

А всем участникам привет.

Спасибо всем и до свидания!

До новых встреч в спортивном зале!

