Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

центр развития ребёнка – детский сад №32 города Кропоткин

муниципального образования Кавказский район

**КОНСПЕКТ**

**проведения практического занятия с участием родителей по теме:**

**«БУДУ СИЛЬНЫМ, ЛОВКИМ И УМЕЛЫМ»**

**Составил:**

**инструктор ФК**

**Дудникова М.А.**

**Программные задачи:**

* Дать детям представления о правильной осанке. Разучить упражнения для позвоночника;
* Упражнять в выполнении комплекса профилактической гимнастики;
* Развивать умение выполнять движения осознанно, быстро, ловко, правильно преодолевать трудности;
* Воспитывать чувство взаимопомощи, дружелюбия, внимания к другим;
* Коррекционная задача: развить скоординированную работу рук и глаз, фиксирование взора на предмете при выполнении задания.

**Ход мероприятия**

Дети проходят в зал, выполняют упражнения для профилактики плоскостопия: идут по ребристой доске, по «камушкам», по бревнышкам и располагаются друг за другом.

Инструктор рассказывает о том, что такое правильная осанка.

Осанка – это то, как мы держим спину, когда сидим или стоим.

Хорошая осанка в положении стоя означает, что плечи слегка отведены назад, грудная клетка расправлена, спина прямая, а голова высоко поднята.

Почему так важно иметь правильную осанку? Если человек постоянно сутулится, втягивая голову и плечи, если сидит, сгорбившись за столом, то такая осанка неправильная с годами входит в привычку, а из-за этого формируется некрасивая фигура. Кроме того, человек с нарушениями осанки всегда выглядит ростом ниже, чем он на самом деле. Правильная осанка важна для здоровья, если с детства приучить себя держаться прямо, то в более старшем возрасте человека не будут мучать боли в спине.

Один знакомый йог подарил мне эту чалму, если ее надеть на голову, то я смогу показать вам специальный комплекс гимнастики, эти упражнения, если их выполнять каждый день помогут сохранить вам хороший, гибкий позвоночник – прекрасную осанку.

Ровняясь, смирно, направо, в обход по залу шагом марш.

**Вводная часть**

1. Корригирующая гимнастика чередуется с ходьбой: на носках, на пятках руки за головой в замок. Упражнение «Паучок» с продвижением вперед.
2. Медленный бег с изменением направлений по залу, змейкой друг за другом по диагонали, в колонне друг за другом с переходом на ходьбу. Дети берут гимнастические палки и строятся врассыпную по команде «на месте стой» останавливаются.
3. Упражнения с гимнастической палкой:
4. И.п.: ноги основная стойка, руки с палкой опущены.

На 1 – поднять палку перед собой (фокусировать взгляд на метке)

На 2 – руки вверх

На 3 – перед собой

На 4 – вернуться и.п. повтор 6 раз

1. И.п.: ноги на ширине плеч, палка на лопатках

На 1 – наклонить корпус вперед, прогнуть спину параллельно полу

На 2 – вернуться в и.п. повтор 6 раз

1. И.п.: ноги на ширине плеч, руки с палкой внизу

На 1 – поворот в правую сторону (фиксируем взор, отводя палку, на метке)

На 2 – вернуться в и.п.

На 3 – поворот влево

На 4 – и.п. повтор 6 раз

1. Приседание и.п.: ноги слегка расставлены, палка внизу

На 1 – присели, руки вытянули вперед

На 2 – вернуться в и.п. повтор 6 раз

1. И.п.: ноги основная стойка, палка в опущенных руках

На 1- руки поднимаем вверх, взгляд фиксируем на метке, ногу отставляем в правую сторону, затем то же с левой ногой. повтор 6 раз

1. Прыжки через палку боком влево, вправо.
2. «Птички на веточке» ноги ставят на гимнастическую палку и делают приставные шаги, спина прямая, голова поднята, руки на поясе.

Ходьба друг за другом в колонне, выполняют упражнения на внимание. По команде воспитателя руки с палкой вперед, вверх, опустили вниз, приходят один круг по залу. Затем убирают гимнастическую палку на место.

Ведущий: Какой же спортивный праздник без состязаний. Сейчас вы покажете свою удаль. Для этого надо разделиться на две команды. (Дети перестраиваются в две шеренги).

Вбегает Петрушка.

Петрушка: Так! Так! Я готовлюсь к празднику, тренируюсь, а вы и пригласить меня не потрудились. Обиделся я на вас (отворачивается).

Ведущий: Послушай, Петрушка, ты уже не обижайся на нас, пожалуйста!

Петрушка: Все равно обидно! Такой костюм пошил для праздника, а вы про меня забыли.

Ведущий: Вот что, Петрушка, не обижайся, держи микрофон и веди праздник.

Петрушка (обращается к детям): По командам разделились?

Дети: Да!

Петрушка: А приветствие друг другу сказали?

Дети: Нет!

Петрушка: Без меня бы вы ничего не сделали!

**Приветствия команд:**

1. Наша команда зовется «Успех»,  
Мы всех обгоним, обскачем всех!  
На финише мы лучшие,  
Мы сильные, могучие!

2. Наша команда «Скорость»,  
Победа для нас не новость!  
Вперед мы вас не пропустим,  
Победу мы не упустим!

**Эстафета с мячами «Кто быстрее!»**: дети передают мяч через голову, последний забегает вперед и так пока первый опять не окажется впереди.

Петрушка: К веревочке две палочки сам я привяжу.

Скакалку – попрыгалку сам я смастерю.

Подкину выше крыши скакалочку мою.

Я прыгаю всех выше и громче всех пою.

**Эстафета «Бег со скакалкой»:** необходимо как можно быстрее, прыгая через скакалку, добежать до финишной прямой, обратно возвращаемся бегом, у линии старта передаем эстафету следующему касанием руки.

**Эстафета «Прыгунки»:** по сигналу ведущего участники каждой команды исполняют прыжок, отталкиваясь двумя ногами с места. Первый прыгает, второй стаёт на то место, до которого допрыгнул первый, и прыгает дальше. Когда все игроки прыгнут, ведущий измеряет всю длину прыжков первой и второй команды. Выигрывает та команда, которая прыгнула дальше.

**Эстафета «Воздушные кенгуру»:** каждой команде выдается воздушный шар. Первый участник зажимает воздушный шар между колен и, как кенгуру, прыгает с ним до окончания дистанции. Вернувшись таким же образом назад, он передаёт шарик следующему игроку и так далее. Победителем становится команда, чьи игроки первыми закончат эстафету.

**Эстафета «Велогонки»:** велосипед в этой эстафете заменит гимнастическая палка. Палку нужно оседлать сразу двум участникам. Они велосипедисты. Каждому вело-дуэту, удерживая между ногами палку, предстоит доехать до поворотной отметки и обратно. Побеждают самые быстрые.

Подведение итогов соревнований.

Ведущий: Молодцы ребята, убедили, что вы самые ловкие, быстрые, смелые и любите заниматься физкультурой. А за это Петрушка вам вручит медали и сладкие призы.

Затем **игра** малой подвижности **«Антошка»**. Дети стоят в кругу, говорят слова «Антошка, Антошка, костяная ножка сам с вершок, голова с горшок».

1,2,3 отворачиваются спиной, а воспитатель одного из ребят выводят в центр круга и укрывает покрывалом.

По сигналу воспитателя дети открывают глаза, поворачиваются в круг и говорят кто же «спрятался». Игра проводится 3 – 4 раза.

4) Рефлексия

Дети, сегодня вы очень хорошо занимались, какие упражнения вам понравились? А какие было сделать трудно? Мне кажется, что все вы сегодня стали выше ростом, ваша осанка прямая, спина ровная, голова приподнята.

А вы родители, поделитесь своими впечатлениями. Что вам понравилось, а что не очень?

Желаем всем здоровья, пусть всегда вы будите такими ловкими и крепкими, как сегодня. Желаю вам удачного дня.