

муниципальное дошкольное
образовательное учреждение детский сад № 112

Работаем в условиях самоизоляции

Методические рекомендации и консультации
по физическому воспитанию

«ИГРАЕМ ВМЕСТЕ С МАМОЙ И ПАПОЙ»

Подготовили инструктора по физкультуре
детского сада №112 «Родничок

Задачи:

- помочь родителям в установлении эмоционально-тактильного контакта с детьми раннего возраста в процессе совместной двигательной деятельности и осознании полезности «гимнастики вдвоем»;
- развивать у детей умение ходить и бегать в паре, прокатывать, бросать и поднимать мяч, ползать на четвереньках.
- формировать умение выполнять физические упражнения в детско-родительской паре.

Ход :

Родитель: мама.(папа) Сегодня, Миша(.Маша) мы повстречаемся с любимыми игрушками. Готов?(готова) Тогда начинаем!

Подвижная игра-разминка «ПЕТЕШЕСТВИЕ НА ПОЕЗДЕ»

Проводится с целью совершенствования умения бегать в паре.

Ребенок выстраивается с родителем парами друг за другом. Представляют, что они на перроне и садятся в поезд. Сначала он едет медленно, затем все быстрее. На слово «Стоп, вагончики остановились!» нужно остановиться. Игра продолжается несколько раз.

Родитель: Итак, мы прибыли на полянку, где летают птицы, прыгают зайцы, ползают жуки.

Музыкальная игра «ЛЕСНАЯ ПОЛЯНКА»

Ребенок под музыку изображают тех животных и птиц, о которых поется в песенке. Родители помогают в импровизации, подыгрывая своему ребенку.

Родитель: Мы приехали на полянку на поезде. А какие еще виды транспорта ты знаешь ?

Ребенок отвечает.

Родитель: дети любят играть в машинки. Какие машины ты знаешь? Давайте сейчас с тобой изобразим самосвал.

Общеразвивающее упражнение «СОМОСВАЛ»

Ребенок с мамой (папой) выполняют упражнения с кольцом в соответствии со словами :

«Жил на свете самосвал.

Он на стройке побывал».

И.п.: стоя на коленях, взрослый располагается лицом к ребенку, который держит кольцо в согнутых в локтях руках.

На 1-4 ребенок выполняет круговые движения.

**«Подкатил с утра к воротам,
Сторожа спросили: «Кто там?»»**

И.п.: остается то же.

На 1-3 ребенок наклоняется вперед, выпрямляя руки с кольцом и касается ладоней взрослого. На 4 – принимает исходное положение.

**«Он песок возил и гравий,
Но с утра застрял в канаве».**

И.п.: остается то же.

На 1-3 ребенок приседает и касается обручем коленей взрослого. На 4 - принимает исходное положение.

«Самосвал сигналил громко:

У меня сейчас поломка!

Буксовал он, буксовал,

Еле вылез самосвал».

И.п.: ребенок лежит на спине, в руках у него кольцо, взрослый стоит на коленях.

На 1- 4 ребенок качается на спине, взрослый его покачивает.

Родитель: А давайте превратимся в котят. Котята любят бегать по комнате и играть с мячиками.

Игровое упражнение в детско-родительской паре «КОТЯТА И МЯЧИ»

Проводится с целью совершенствования навыков бросания, прокатывания. Мячи рассыпаем по квартире. Ребенок берет маленький мячик, и неся перед собой и передает маме.(папе) Затем большой мяч приносит на голове, придерживая руками.

Родитель: Давайте покажем, как котята умеют играть с мячом, будем его перекатывать друг другу.

Ребенок и родитель располагаются напротив друг друга в парах и перекатывают мячи.

Родитель: Кошечка любит своих котят и котятam нравится играть с ней.

Игровое упражнение «КОШКА С КОТЯТАМИ»

Ребенок ползет на четвереньках, между ног взрослого. Прыгает вверх и старается снять с руки взрослого ленточку.

Взрослый сидит, вытянувши ноги, а ребенок через них переползает.

Массаж тела ребенка массажным мячиком

Взрослый прокатывает массажный мячик по направлению снизу вверх по разным частям тела ребенка: сначала по ногам (голени, бедру), туловищу (животу, спине), рукам.

Родитель: сегодня мы занимались гимнастикой вместе . Тебе понравилось? Давай обнимемся и скажем на ушко друг другу добрые ласковые слова.