**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение центр развития ребёнка детский сад №53 «Росточек»**

**Конспект НОД с мамами**

**В рамках Недели здоровья**

**«ВЕСЁЛЫЕ МЯЧИ»**

**с элементами здоровья сбережения.**

\старшая группа\

**Подготовила и провела**

**Инструктор по физической культуре**

**Пахомова Н.И**

**Учитель логопед: Рябышена С.А**

**г.о.Мытищи, 2018**

**Цель:** повышение педагогической компетенции родителей по вопросам физического воспитания и укрепления здоровья ребёнка.

**Задачи:**

**-** Расширять у детей и родителей совместный двигательный и игровой опыт, развивая функциональные системы, координацию движений, ориентировку в пространстве, силу, ловкость, выносливость;

- Познакомить родителей с ОРУ в парах (гимнастика вдвоём)

- Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений;

**-** Помочь родителям и детям ощутить радость, удовольствие от встречи друг с другом, от совместной двигательно-игровой деятельности;

- Способствовать расширению у родителей диапазона вербального и невербального общения с ребенком, умению быстро устанавливать эмоционально-тактильный контакт с ним, а также искренне и открыто выражать свои чувства;

- Способствовать развитию у родителей и детей умения настраиваться друг на друга, чувствовать партнера для успешности в совместной двигательной и интеллектуальной деятельности;

- Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

**Оборудование:** мячи по количеству детей

**Ход занятия**

Дорогие и любимые наши мамы! Поздравляем вас с Днем матери! Мы с вами мамы всегда были и остаемся самоотверженными, любящими и готовыми на всё ради своих детей! Вы никогда не скупитесь на ласку, доброту и нежность! Мы все с вами хотим, чтобы наши дети были счастливым, успешными, благополучными и конечно здоровыми. И для этого мы с вами должны приложить максимум усилий. Дошкольный возраст очень важный период в воспитании ребёнка, а современным, очень занятым родителям, порой не всегда удается много времени уделять своим детям. Это горько, но это факт. Сегодня у нас совместное физкультурное занятие нацелено оно на вовлечение взрослых в педагогический процесс, на приобретение опыта «Гимнастики вдвоём», узнаем, как можно играть с детьми дома и на площадке и конечно получение радости от совместных занятий с детьми, во время, которого происходит плодотворное общение и единение с вашим ребёнком.

**Вводная часть:**

*Родители сидят на скамеечках, дети стоят напротив своих родителей в шеренгу*

**Инструктор:** Прежде чем начать наше занятие угадайте ребята загадку.

Он бывает баскетбольным,

Волейбольным и футбольным.

Скачет, прыгает, летает

И усталости не знает. (Мяч)

**Инструктор:** А у кого дома есть мяч и какой?

Сегодня мы с Вами будем заниматься с обыкновенным мячом для упражнений. Кто мне скажет, какой он? (по форме, по цвету, на что похож, по ощущениям)

Начинаем наше занятие:

1. Ходьба по кругу (*Родители встают рядом с ребёнком с внутренней стороны круга)*
2. Ходьба на носках, подняв мяч вверх, *(взрослый, находясь сзади ребёнка, берётся за мяч вместе с ребёнком и подтягивает его вверх)*
3. Ребёнок идёт на пятках, мяч за головой; (*взрослый, находясь сзади ребёнка, разводит его локти).*
4. Ходьба на внешней стороне стопы, мяч за спиной. *(Родители идут за своими детьми)*
5. Ребёнок и взрослый лицом друг к другу, держась за руки, идут приставным шагом с полуприседом в сторону (*дети находятся внутри круга*). Затем поменяться местами (*родители внутри круга дети на внешний круг*)
6. Ходьба на коленях мяч вверх (*дети*), (*родители сзади держат руки на мяче, подтягивают детей вверх)*
7. Бег в паре, (*родители во внутреннем круге*) галоп на правой, на левой ноге, подскоки обычный бег, с захлёстыванием голени, с высоким поднимание бедра, с захлёстыванием голени, обычный бег, боковой галоп держась за мяч, бег со сменой прямых ног
8. Ходьба с восстановлением дыхания

**ОРУ:**

1. И.п.- стоя лицом друг к другу мяч в руках. Поднимание на носочки мамы подтягивают своих детей вверх.
2. И.п - Стоя друг к другу спиной, повороты в сторону с передачей мяча, ребёнок передаёт мяч через правую сторону, забирает у мамы через левую сторону.
3. И.п - тоже. Передача мяча, дети передают мяч между ног, родители передают мяч через голову
4. И.п.- лицом друг к другу мяч внизу, наклон вперёд.
5. И.п - тоже, приседания, поочерёдно.
6. И.п - стоя на коленях, лицом друг к другу, мяч вверху, наклоны в сторону
7. И.п - сидя ноги на ширине плеч, родитель сзади ребёнка, наклон к правой ноге, мяч вверх, наклон к левой ноге. Родитель наклоняется вместе с ребёнком , помогая ему правильно выполнять упражнение.
8. И.п.- ребёнок лёжа на спине, родитель стоит у головы, мяч в ногах, передача мяча ногами в руки родителя, и вернуться, в и.п.
9. И.п. – сгруппироваться, мяч у детей между ног. Родители сбоку держат ребёнка за голову и помогают вернуться.
10. И.п. - лёжа на животе, « лодочка» поднимание мяча, и ног вместе, контроль родителями.
11. И.п. - лёжа на мяче, «отжимания» сгибание и разгибание рук. Родители помогают держат за грудную клетку
12. И.п.- родители сидя ноги вместе, дети стоя - ноги врозь. Прыжки ноги вместе, ноги врозь
13. И.п. -Лицом друг к другу, держась за мяч в руках, прыжки со сменой ног

**Дыхательная гимнастика: «Сердитый ёжик»**

Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в

клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь,

голову опустите, произнеся на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем

"ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.

**Логопед: Пальчиковая гимнастика «Моя семья».**

Этот пальчик дедушка,

Этот пальчик бабушка,

Этот пальчик папа

Этот пальчик мама,

Этот пальчик я,

Вот и вся моя семья!

Пальчиковая гимнастика выполняется совместно с родителем, соединяя пальчики обеих рук с руками родителя

**ОВД:**

В парах (родитель напротив своего ребёнка)

1. Бросок мяча в руки, способом снизу вверх
2. Бросок об пол и ловля мяча
3. Отбивание мяча до мамы, затем мамы отбивают мяч,
4. Родители отбивают мяч, а дети стараются отнять его у родителя.
5. Отбивание мяча ногой, партнёру, остановка мяча ногой.

**Пальчиковая гимнастика «Моя семья»** *небольшой отдых*

**Инструктор**: Какой день был? какие ласковые слова вы говорите мамам? Какие они? А как они вас называют ласково. Обнимите своих мамочек.

Продолжаем наше занятие

**Эстафеты:**

1. **Весёлый веник.**

Ребёнок по ходу передвижения раскладывает из пластмассового ведра 4 мяча и возвращается назад.

Мама с помощью метлы собирает мячи в ведро. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполнят задание.

1. **Вместе с мамой.**

Мама и ребёнок держат ракетками воздушный шар, оббегают конус и возвращаются к своей команде.ь

**Заключительная часть:**

**Логопед: Психогимнастика**

Представим, что мы на тёплом берегу.

- Положите руки на песок. Что вы чувствуете: какой он на ощупь?

- *Теплый, мягкий, сыпучий*:

- Конечно, теплый, сыпучий.Давайте возьмём его крепко в руки, так чтобы он не сыпался. *(Дети сильно сжимают ладошки ,напрягают их)*

- А теперь расслабляем наши ручки и посмотрите, как он струится, сыпем песочек на наши ножки, а затем стряхиваем. 2 раза



**Самомассаж мышц лица**:

1. *«Рисуем дорожки»* - движения пальцев от середины лба к вискам.

2. *«Рисуем яблочки»* - круговые движения от середин лба к вискам.

3. *«Дождик»* - легкое постукивание или похлопывание кончиками пальцев по лбу.

4. *«Рисуем брови»* - провести по бровям от переносицы к вискам каждым пальцем поочередно, начиная с указательного.

5. *«Наденем очки»* - легким движение проводить легко от виска, по краю скуловой кости к переносице, а затем по брови к вискам.

6. *«Нарисуем усы»* - движение указательными средними пальцами от середины верхней губы к углам рта.

7. *«Клювик»* - движение указательным и средним пальцами от углов верхней губы к середине, а затем от углов нижней губы к середине.

8. *«Погладим подбородок»* - тыльной поверхностью пальцев поглаживать от середины подбородка к ушам.

12. *«Пальцевый душ»* - набрать воздух под верхнюю губу и легонько постукивать по ней кончиками пальцев, проделать тоже **самое движение**, набрав воздух под нижнюю губу.

13. *«Нарисуем три дорожки»* - движение пальцев от середины нижней губы к ушам, от середины верхней губы к ушам, от середины носа к ушам.

14. *«Нарисуем кружочки»* - круговые движения кончиками пальцев по щекам.

15. *«Погреем щечки»* - растирающие движения ладонями по щекам в разных направлениях.

16. *«Паровозики»* - сжать кулаки и приставить их тыльной стороной к щекам. Производить круговые движения, смещая мышцы щек сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки, сопровождая словами: *«чух – чух - чух»*.

17. *«Пальцевый душ»* - набрать воздух под щеки и легонько постукивать по ним кончиками пальцев.

18. *«Испечем блинчики»* - похлопать **ладошками по щекам.**

19. *«Умыли личико»* - ладонями обеих рук производить легкие поглаживающие движения от середины лба вниз по щекам к подбородку.

**Инструктор:** На этом наше занятие подходит к концу. И я хочу пожелать Вам и вашим детям здоровья. Ведь ничего нет дороже здоровья. Поэтому занимайтесь с детьми, играйте в мяч, в игры, гуляйте, танцуйте и будьте счастливы. С праздником!