**Прокудина Татьяна Александровна**

**Инструктор по физической культуре**

**МБДОУ детский сад №224 «Семицветик»**

**г. Ульяновск**

**Оплата сбербанк онлайн**

Номер документа:

**148633**

Дата документа:

**23.01.2017**

Получатель

Номер карты получателя:

**•••• 9166**

ФИО:

**ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА Ш.**

Перевод

Счет списания:

**•••• 6204  [MasterCard Mass]  руб.**

Сумма в валюте списания:

**150,00  руб.**

Комиссия:

**1,50 руб.**

Сообщение получателю:

**оплата орг.взноса** sms

Статус SMS-сообщения:

**Сообщение отправлено**

Статус платежа :

Исполнен

Ульяновское головное отделение №8588  
БИК:047308602  
Корр.Счет: 30101810000000000602

https://stat.online.sberbank.ru/PhizIC-res/skins/sbrf/24.0/images/stampExecuted_noBorder.gif

23.01.2017

Печать чека

Печать чека

***Совместная образовательная деятельность с родителями средней группы***

***«На зарядку становись!»***

***Цель:*** Повышение компетентности **родителей** по физическому воспитанию **детей**.

***Задачи:***

• Обучение **родителей** игровому взаимодействию с детьми

• Повышать уровень **родительской** компетенции в вопросах оздоровления **детей дошкольного возраста**.

Под музыку в зал входят родители с детьми, идут друг за другом по залу (ходьба на носочках, ходьба на пятах, с высоким поднимаем колена). Останавливаются на против дуг друга.

Инструктор: (в зал заходит «зарядка» и выполняет упражнения с мячом)

В одном небольшом городе жила – была Зарядка. Симпатичная, молодая, с волосами, собранными в задорные хвостики. Ранним утром она пружинящим шагом спешила к ребятам в детский сад. В руках у Зарядки был то яркий большой мяч, то спортивный обруч. Ребятишки с нетерпением ждали Зарядку, хорошенько проветривали помещение, включали бодрую веселую музыку. Каждое утро Зарядка занималась с ребятами спортивными упражнениями: ходьбой, бегом, прыжками. И детки в этом саду никогда не болели, потому что и дома вместе с мамой и папой занимались физическими упражнениями.

Сейчас мы вместе выполним комплекс упражнений, которые можно выполнять дома вместе с родителями:

(Зарядка следит за выполнением упражнений)

*Упражнение «Высокие деревья»*

Ребенок и взрослый стоят лицом друг к другу, взявшись за руки, ноги на ширине плеч. Поднимают руки через стороны вверх, встают на носочки (взрослый потягивает руки ребенка вверх). Упражнение выполняется 4 раза.

Инструктор:

Из-за высоких деревьев показался медведь. Подрасти мы подросли, но ведь нужно быть и сильными!

*Упражнение «Мы сильные»*

Ребенок и взрослый стоят лицом друг к другу, выставив одну ногу вперед, руки согнуты в локтях перед грудью, опора на ладони. Ребенок выпрямляет руки в локтях, взрослый прижимает к груди и наоборот.

Инструктор:

Молодцы! Все справились с заданием. Вот мы шли, шли и к речке пришли. А кто в речке плавает? Конечно рыбки. Предлагаю вам на время превратиться в рыбок.

*Упражнение «Рыбки»*

Взрослый стоит, расставив ноги в стороны, ребенок лежит на животе между ног, вытянув руки вперед. Взрослый наклоняется вперед, берет ребенка за кисти рук, приподнимает его и возвращается в исходное положение.

Инструктор:

Какие замечательные получились рыбки! А сейчас нам нужно высохнуть и погреться на солнышке.

Давайте посмотрим, что у нас справа – слева.

*Упражнение «Мы гибкие»*

Взрослый и ребенок сидят на полу, ноги в стороны, ребенок спиной к взрослому. Поднять руки вверх, наклон к левой (правой) ноге.

Инструктор:

Молодцы! Ой, зайчонок проскакал! А зайчата тоже очень любят играть со своими мамами. Давайте и мы превратимся в зайчат и немного повеселимся, попрыгаем и поиграем.

*Упражнение «Мы играем»*

Взрослый и ребенок стоят лицом друг к другу, взявшись за руки, ноги на ширине плеч. Ребенок приседает, взрослый стоит и затем наоборот.

Инструктор:

В лесу могу встретиться препятствия, например, упавшие деревья. Под ними можно пролезть, а другие можно перешагнуть.

*Упражнение «Препятствие»*

Взрослый в роли помощника помогает сделать упражнение: наклоняется, касается руками пола, а ребенок проползает на четвереньках под «мостиком». Затем взрослый ложится на живот, а ребенок перешагивает через него. (При этом педагог не дает инструкции дошкольнику. Он сам принимает решение – пролезть ему или перешагнуть).

Инструктор:

Молодцы! Препятствия преодолели, путь у нас свободен. Можно весело скакать, взявшись за руки. А теперь замедлим ход, шагом пройдем. Вот мы и пришли на лесную полянку. Посмотрите, сколько шишек нападало. Давайте соберем шишки, но необычным способом – не руками, а ножками.

*Упражнение «Собираем шишки»*

Взрослый и ребенок держится за руки. На полу разбросаны шишки. Ребенок пальчиками стопы захватывает шишку, поднимает согнутую ногу и отдает шишку взрослому, который кладет шишку в корзину.

Инструктор:

Молодцы! Все справились с заданием. Какие птички живут в лесу, вы знаете? А где они живут?

Поиграем в игру.

*Игра «Птички в гнездах»*

Взрослые – это «гнездышки». Они сидят на полу, обняв колени руками. Ребята – «птички». Под музыку «птички» летают; как только музыка заканчивается, они летят в свои гнездышки. Взрослые обнимают своих птенчиков. Выполняется 2 раза.

Зарядка:

Ребята! Расскажите, что вы знаете о зарядке!

1 реб.

Зарядка – как «А» в букваре,

С нее начинается день.

2 реб.

Зарядкой, вскочив на заре,

Прогонишь сонливость и лень.

3 реб.

Зарядка – как воздух, как смех,

Чтоб не был ты хил и уныл,

Зарядка:

Как жалко, ребята, всех тех,

Кто сделать зарядку забыл!

Зарядка:

Дорогие ребята и взрослые! Вы всегда будете здоровыми, сильными, веселыми, если будете по утрам делать зарядку вместе со своими родителями каждый день!