

Конспект занятия по физическому развитию для детей старшего дошкольного возраста совместно с родителями «Дружные пары»

Подготовила: Тимченко М. В.
инструктор по ФК
МКДОУ Сортавальского МР РК
ДС №23, корпус №1

Цель: Обогащение двигательного опыта детей старшей группы за счет выполнения упражнений в парах для развития навыков эффективного общения.

Задачи:

1. Способствовать развитию физических качеств: ловкости, подвижности, быстроты реакции.
2. Развивать умение работать в парах, умение согласовывать свои действия с действиями товарища.
3. Развивать мелкую моторику, внимание, координацию движений.
4. Формировать навыки безопасного поведения при выполнении парных упражнений.
5. Способствовать формированию положительных эмоций, формировать организованность, самостоятельность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Оборудование: ориентиры - конусы, музыкальное сопровождение, массажные мячи по количеству пар, очки, варежки, палки – моталки, шорты, гимнастические палки.

Ход занятия:

Дети проходят в зал под музыку «Вместе весело шагать» и здороваются с гостями (родителями) и инструктором.

1 часть Разминка

Инструктор по ФК:

В одной детской песне поется: «*Вместе весело шагать по просторам и, конечно, припевать лучше хором*». Конечно, иногда хочется поиграть одному, и есть дела, которые человек должен делать сам. Но часто бывает, что играть одному неинтересно, и некоторые вещи, лучше получаются **ВМЕСТЕ**. Сегодня на занятии мы будем учиться работать дружно, когда надо будет выполнять задания не в одиночку, а с кем-то из ребят или родителей.

Инструктор по ФК: Чтобы заниматься и играть вместе без ссор и обид, чтобы все получалось и радовало, надо вспомнить несколько важных правил. Давайте вспомним, а может, придумаем правила дружной игры в парах?

(Ответы детей)

Правила:

Во-первых, надо говорить по очереди, не перебивать друг друга.

Во-вторых, внимательно слушайте того, кто говорит.

Уметь договариваться и делать все сообща.

Сам погибай, а товарища выручай.

Инструктор по ФК: Мы сегодня собрались

Поиграть, повеселиться,

Друг у друга поучиться.

Пошутить и посмеяться

В чем- то посоревноваться!

Инструктор по ФК: А пару мы выберем себе так. Вы должны выбрать себе варежку и найти к ней пару.

(варежки развешены на стене)

Игра «Кто нашел, того и пара» (Разноцветные варежки).

(Дети и родители выбирают себе варежку, находят к ней пару и строятся парами в колонну друг за другом)

Инструктор по ФК: Вот мы с вами и разделились на пары. Пары, за руки берись и стройся друг за другом и помните, все делаем сообща. Под музыку шагом марш.

(Под музыку «Все мы делим пополам», выполняют разминку)

1. Держаться за руки одной рукой, другая на поясе. Обычная ходьба.
2. И.п. то же, ходьба на носках.
3. Обхват друг друга за талию, вторая рука за голову. Ходьба на пятках.
4. Руки лодочкой, лицом друг к другу. Приставной шаг. *(Поменяться местами)*
5. Обычная ходьба, взявшись за руки.
6. Держаться за руки одной рукой, другая на колене. Ходьба в полуприседе.
7. Легкий бег в парах.

Инструктор по ФК: Какие дружные пары! С разминкой справились! Сейчас передохнем и поздороваемся друг с другом.

Дыхательная гимнастика в паре

Упражнение на дыхание «Здоровалка»

И. п. - Стоя спиной друг к другу ноги врозь, на расстоянии большого шага, руки на пояс;

1 одновременно поворачивая туловище в одну сторону, пожать друг другу руки;

2 и. п.;

3-4 то же в др. сторону.

Выполняется 5-6 раз. *Темп медленный. (Выполняем упражнение под счет, поочередно в каждую сторону).*

Инструктор по ФК: А теперь будем выполнять упражнения в парах.

(Инструктор совместно с воспитателем осуществляют показ упражнения).

ОРУ в парах (без атрибутов)

Перестроение пар, распределение свободно по залу.

1.«Потягушки»

И. П. - партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии шага и держатся за руки, стойка: пятки вместе, носки врозь

1- поднимают руки через стороны вверх,

2 - поднимаются на носки, руки вверх;

3 – руки в стороны;

4 - И. П.

Упражнение выполняется 6 раз, в медленном темпе

Обращается внимание на постановку ног, работу рук при выполнении упражнения, необходимо тянуться как можно выше.

Акцентируется внимание детей на поддержку и взаимопомощь во время упражнений друг другу.

2. «Борцы»

И. П. - стоя лицом друг к другу. Правая нога выставлена вперед у обоих партнеров, другая отставлена назад, руки партнеров соединены ладонями. Поочередно руки партнеров то сгибаются, то разгибаются. *(партнеры меряются силой)* По 4 на каждую руку. Темп умеренный.

Во время выполнения упражнения, ноги от пола не отрываются. Давим на ладони партнеру с умеренной силой, поддаемся партнеру, но и не забываем сопротивляться.

3.«Маятник»

И. П. - стоят лицом друг другу, ноги стоят на ширине плеч, прямые руки лежат на плечах партнера

1- наклон в сторону; 2 – И. П.

3 - наклон в другую сторону; 4 – И. П.

5-6 раз в каждую сторону. Темп умеренный

Во время выполнения упражнения колени не сгибаются, спина ровная. Смотрим в глаза партнеру, с хорошим настроением выполняем упражнения. Руки прямые, локти не сгибаем.

4. «Присед»

И. П. – стоя спиной друг к другу, ноги на ширине плеч, руки в локтях сцеплены;

1 – присед; 2 –И. П.

3- 4 – то же самое

Присед глубже, спина прямая, помогаем партнеру удерживать равновесие.

6.«Тяни-толкай»

И. П. - сидя на ковре, ноги широко расставлены, ступни соединяются со ступнями партнера, держатся за руки.

1-одновременно один партнер наклоняется вперед, а другой назад

2-поменялись; 3-4 – то же самое

Выполняется 5-6 раз. Темп умеренный. Спина прямая, партнера тянуть на себя медленно без резких движений. Ноги прямые и ровные.

7. «Домик»

И. П. - Лежа на спине голова к голове, руки разведены в стороны и соединены.

1- одновременно поднимают прямые ноги вверх, стараясь соединить их носками, 2-И. П.

Выполняется 5-6 раз. Темп медленный.

Ноги прямые, носки тянем, «строим ровную крышу». Руки от пола не отрываем.

8. «Воротники»

И. П. - лежа на животе, голова к голове, руки разведены в стороны и соединены.

1- Одновременно через стороны поднимают руки вверх, прогибаются в спине, делая «воротники».

2-И. П.

Выполняется 5-6 раз. Темп умеренный.

(Помогаем друг другу, стараемся подняться высоко).

Инструктор по ФК: Молодцы, ребята. Вы были очень внимательными к моим рекомендациям и друг к другу, поэтому все упражнения были выполнены правильно, а значит, принесли пользу для вашего здоровья.

(Построение за красную линию)

(Очень дружные пары оказались, а теперь в игре мы пары поменяем).

Игра «Найди пару» (С обручами).

(Дети и родители по кругу выполняют под музыку подскоки, как только музыка останавливается, дети должны занять обручи, взявшись за руки, образуя пару).

Инструктор по ФК: Вот мы и поменялись парами. Сейчас будем выполнять трудное задание, и помогать друг другу.

Инструктор по ФК: А сейчас предлагаю вам пройти полосу препятствий в парах, показать, как вы научились действовать слаженно и синхронно, и помогать своему товарищу.

Инструктор по ФК: Перед нами стоит трудная задача на взаимовыручку.

Игра «Слепой и Поводырь».

Цель: развитие межличностного доверия, умения чувствовать других.

Один - «слепой», другой – «поводырь», который должен провести «слепого» через различные препятствия. «Слепой» с закрытыми глазами встает сзади «поводыря» и держится одной рукой за его плечо. Цель поводыря – провести слепого между ориентирами так, чтобы тот не упал, не споткнулся, не ушибся. Поводырь сначала медленно начинает передвигаться, «слепой» следует за ним, стараясь не потеряться. Затем скорость движения увеличивается.

(Упражнение выполняется 3 минуты, затем пары меняются ролями).

Инструктор по ФК: Упражнение выполняй, друг другу помогай!

(Расставить ориентиры в 3 дорожки, очки раздать)

Инструктор по ФК: Отлично справились с трудной задачей. Сделаем друг другу массаж.

Пары распределяются свободно по залу

Массаж с мячами – ежиками

(Дети и родители по очереди друг другу делают массаж)

Я мячом круги катаю Взад – вперед его гоняю. Мы потрем чуть - чуть бока Чтобы отдохнуть слегка. Тише мяч не торопись, Ты по ручкам прокатись. А потом погладим ножки, Чтобы отдохнуть немножко. Ты по ножкам прокатись, И обратно возвратись!	<i>Круговые движения по спине Верх и вниз по спине Круговые движения с боков Массаж рук Массаж ног Вернуться на спину</i>
--	---

Инструктор по ФК: Дружные пары отдохнули? Опять проверим. Какие вы дружные и как помогаете товарищам!

(делимся на две колонны парами).

Эстафета «Дружные шорты».

(Пара вставляет ноги в шорты и бежит до ориентира и обратно, снимает шорты, и передают другой паре. Пара, которая уже пробежала, помогает другой паре одеть шорты.)

Эстафета «Гачечка».

(Первый участник становится на руки, а второй держит его за ноги, так передвигаются до ориентира; обратно бегом).

Инструктор по ФК: Какие молодцы, не подвели никто свою пару! А теперь немножко отдохнем.

Эстафета «Муравьи несут соломинку».

(Пары поднимают палку над головой и бегут до ориентира, оббегают его и возвращаются обратно. Передают эстафету следующему).

Игра «Да нет».

«Да» – хлопаем в ладоши. «Нет» – топаем ногами.

1. Любят дети утром рано глазки мыть водой из крана?
2. Моют дети носик чисто?
3. Ну, а зубы любят чистить?
4. А капризничать, кричать?
5. Лечь в ботинках на кровать?
6. Любят собирать игрушки?
7. Прыгать на своей подушке?
8. Сказки с мамой читать?
9. Листики у книжки рвать?
10. Маму слушаться всегда?
11. Громко плакать иногда?
12. Любят песни слушать ушки?

Инструктор по ФК: Давайте разомнем наши ручки, и узнаем, чья пара быстрее работает руками. Пары – разомкнись!

Игра «Палки – моталки».

(Упражнение на развитие моторики рук. Кто быстрее наматывает нитку на палочку).

Инструктор по ФК: Какие же вы дружные! А сейчас, давайте, образуем круг парами.

(Дети и родители встают в круг парами)

Инструктор по ФК: Кто смог, помочь другу сегодня? А теперь скажите мне, как все же легче заниматься, одному или вдвоем? Так вот оказывается, что в паре трудиться, заниматься и играть и легко и трудно. Легко, потому что рядом друг, и он поможет, а трудно, потому что друга надо слышать, чувствовать и понимать. Обнимите своего друга и поблагодарите его за сотрудничество с вами, скажите «спасибо»! А я благодарю вас за хорошую работу!

Рефлексия.

Инструктор по ФК: Ну что, ребята, и уважаемые родители, вам понравилось заниматься парами?

(Ответы)

В завершение занятия проводится упражнение.

Упражнение «Солнечные лучики»

Дети и родители стоят в кругу, вытянув руки вперед и соединив их в центре круга. Тихо так постоять, пытаясь почувствовать себя теплым солнечным лучиком.

Инструктор по ФК: Вот и подошло к завершению наше занятие. А закончим мы его речевкой.

Ребенок: Все мы дружные ребята.

Мы ребята-дошколята.

Никого не обижаем.

Как заботиться, мы знаем.

Никого в беде не бросим.

Не отнимем, а попросим.

Пусть всем будет хорошо,

Будет радостно, светло!

Инструктор по ФК: До свидания! Давайте жить дружно!