

**Мастер класс для родителей**  
**«Игровые упражнения как средства развития и оздоровления детей на занятиях**  
**по физической культуре и дома»**

19.12.2023 .

Жмурко О.Н.

**Программное содержание:**

- Вовлекать родителей в активный воспитательно - образовательный процесс, чтобы полученные ими знания использовались в кругу семьи
- Способствовать эмоционально близкому общению родителей и детей
- Научить родителей играм и упражнениям при помощи которых можно укреплять здоровье детей дома.

**Предварительная работа:**

- Беседа с детьми о цирке.
- Познакомить детей с играми «Карусели», «Под куполом цирка»
- Попросить родителей, чтобы сводили детей в цирк.
- Объяснить детям, что такое Парад Алле.

**Оборудование:**

Разноцветный Парашют диаметром 3 метра. Мп3 запись цирковой музыки.

**Ход занятия:** Дети и родители проходят в зал и строятся в шеренгу ребенок рядом с родителем

Инструктор по ФК: Здравствуйте ребята, здравствуйте дорогие мамы и папы, сегодня мы с вами отправимся в цирк и будем как настоящие артисты цирка. А в начале представления всегда проходит Пара Алле повернулись друг за другом и по залу шагом марш.

**Разминка:**

1. **Парад Алле** - Дети и родители за руку идут и маршируют друг за другом
2. **Воздушные гимнасты** – Дети идут впереди родителей на носочках, родители держат детей за обе руки, руки у детей вверху.
3. **Силачи** – Родители идут сзади детей держа их кисти рук, руки детям сгибают в стороны к плечам
4. **Дрессированные собачки** - родители отставляют ногу вперед, а дети на четвереньках проползают у них под ногами все идут по кругу
5. **Клоуны** - дети и родители бегут взявшись за руки по кругу бегом, с выбрасыванием ног вперед
6. **На ходулях** – Дети встают родителям на ступни, родители держат детей под руки и идут по кругу.

**Представление:**

1. **Гимнасты** - Дети и родители становятся напротив друг друга, держатся за руки, руки поднимают вверх, в стороны, в низ.
2. **Медведи на велосипеде** - Дети и родители стоят напротив друг друга, родители на коленях, прикасаясь друг к другу ладонками и выполняют круговые движения руками как будто крутят педали.
3. **Качели** – Дети садятся на корточки, родители стоят лицом к детям и держат их за руки, дети встают родители садятся и наоборот.
4. **Веселые котята** – Родители встают на четвереньки, как « кошечки». Дети проползают под родителями. Обратно возвращаются по спине родителей, родители наклоняются.
5. **Акробаты** - Дети ложатся на пол на живот, родители берут детей за талию или за бедра. Дети идут на прямых руках по кругу .
6. **Клоуны** – Родители ложатся на пол на спину, руки в стороны, ноги в стороны, дети перешагивают через ноги и руки родителей по кругу.
7. Родители садятся, ноги прямые, дети встают с правой стороны от родителей, берут их за руки и перепрыгивают через ноги родителей держась за руки .

8. **Лошадки** - Родители встают на четвереньки, дети ложатся на спину родителям обняв их за шею, родители идут по кругу друг за другом.

**Игра: Под куполом цирка**

Родители поднимают с пола ткань круглой формы диаметром 3 метра, дети встают под купол. Родители опускают и поднимают ткань, а дети подпрыгивают и стараются задеть купол рукой, по сигналу все и родители и дети прячутся под купол. (играем 2 раза)

**Игра: «Карусели»**

Родители и дети берутся за края купола и идут по кругу и говорят слова:

Ели. Ели , Ели, Ели

Закружились карусели,

А теперь кругом, кругом ( все поворачиваются в другую сторону)

И бегом, бегом, бегом (все побежали)

Тише , тише не спешите (переходят на шаг)

Карусель остановите (останавливаются)

Раз – два, Раз – два (Поднимают купол вверх, вниз)

Вот и кончилась игра (опускают купол на пол)

#### **Релаксация:**

1. Дети ложатся на живот. А родители проглаживают ладонками спину детей сверху, вниз, до ступней.
2. Родители ложатся на спину, дети ложатся на живот родителям к ним лицом обнимаются и лежат под успокаивающую музыку 3 минуты.