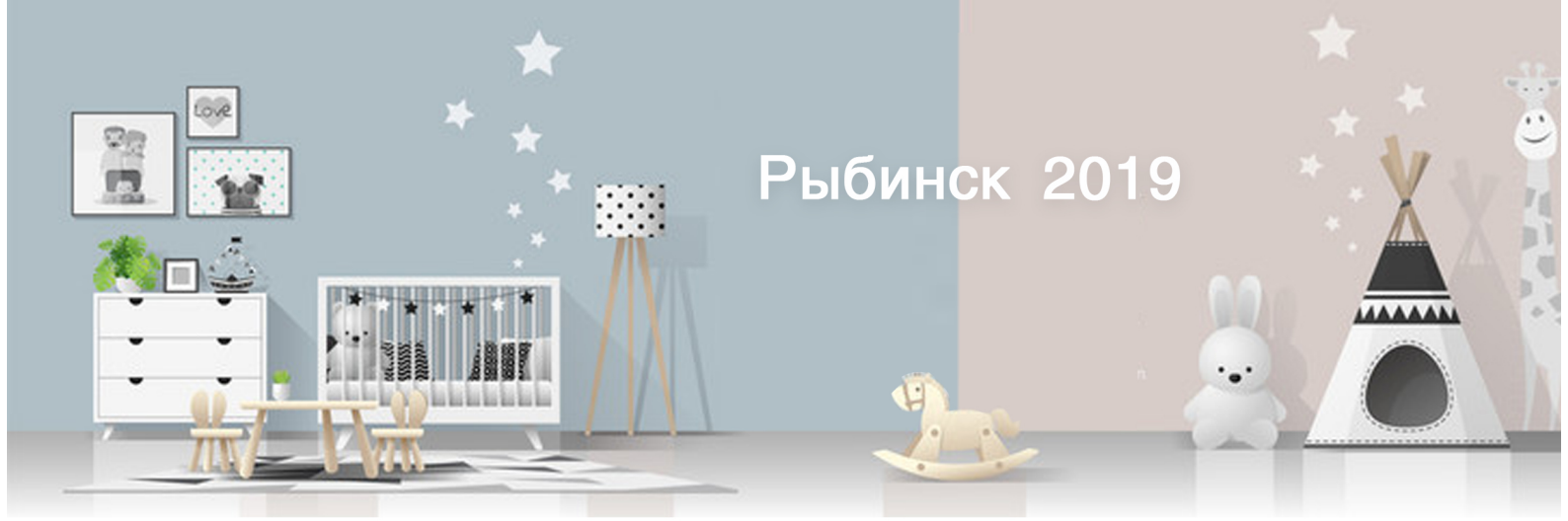




Рыбинск 2019

КОМПЛЕКСЫ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ ДЕТЕЙ **2-3** ЛЕТ
СОВМЕСТНО С РОДИТЕЛЯМИ
«**МАМА И МАЛЫШ**»



Автор: инструктор по физической культуре
Петрова Е.А.



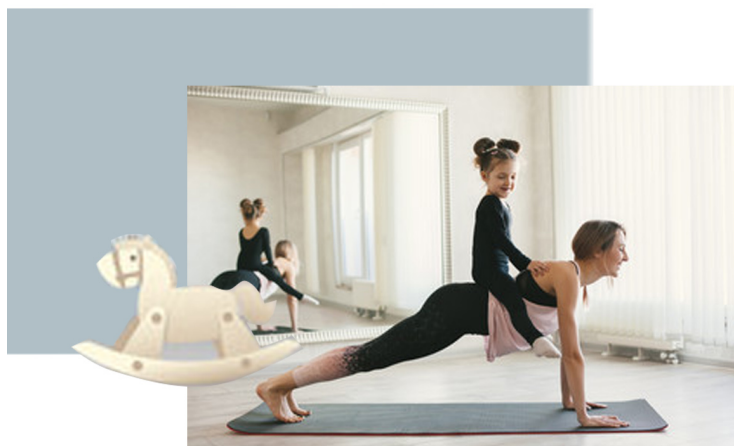
Гимнастика «Мама и малыш» – это физические упражнения, которые выполняются в паре – взрослый и ребенок.

Это совместные общеразвивающие упражнения, основные движения (ходьба, бег, прыжки, ползание и лазание, бросание и ловля) взрослого с ребенком. Взрослый, организуя совместные физические упражнения с ребенком, выступает и в роли партнера (общеразвивающие упражнения, основные движения), и роли тренера (акробатические упражнения) и помощника (ходьба, ползание, лазание). «Гимнастика вдвоем» может выступать и в качестве утренней зарядки, и в качестве семейного досуга, как в квартире, так и за ее пределами на отдыхе.

Цель: Помочь родителям и детям ощутить радость, удовольствие от встречи друг с другом, от совместной двигательной деятельности.

Совместные физические упражнения с мамой позволяют:

- Ощущать и ребенку и взрослому радость от совместной двигательной деятельности;
- Устанавливать эмоционально-тактильный контакт взрослого с ребенком (ощущать тепло рук, обнимать, целовать ребенка и т.д.);
- Организовывать вербальное и невербальное (мимика, жесты) общение;
- Совершенствовать двигательные умения и навыки взрослого и ребенка;
- Развивать у детей и у взрослых творческую, познавательную активность, инициативу, расширять кругозор.



КОМПЛЕКС ОРУ «ВЕСЕЛЫЙ ЛЯГУШОНОК» НА ФИТБОЛЕ

Ритуал встречи: *Мама и дети проходят в зал и встают по кругу вокруг фитболов.*

Утром солнышко встает выше-выше-выше (выполняется потягивание)
К мамочке я подойду ближе-ближе-ближе (ребенок подходит близко к маме)
Молодцы малыши, обняли маму от души (ребенок обнимает маму)
Все похлопали в ладоши – будет день теперь хорошим!
(мама и ребенок хлопают в ладоши)

Вводная часть: Отправляемся гулять,
выше ножки поднимать.
Чтобы нам не потеряться.
Будем за руки держаться



Ходьба парами по кругу обычным шагом, в полуприседе, на носках; легкий бег.

Основная часть: *Мама и ребенок встают к фитболу, которые разложены по кругу.*

Лягушонок
греется на солнышке

А сейчас мы всех ребят
Превращаем в лягушат

И. П. - ребенок лежит на животе на мяче в позе лягушонка, обхватив мяч руками сверху.

1-8 – мама выполняет покачивания мяча, придерживая спину и ноги ребенка.

Лягушонок радуется

И. П. – ребенок сидит в глубоком приседе перед мячом; руки на мяче.

1-3 – ударять по мячу двумя руками одновременно.

4- выпрыгнуть вверх, высоко поднимая руки.

Мама выполняет тоже, что ребенок.

Лягушонок прячется
за камушек

И. П. – ребенок сидит на коленях перед мячом, руки сверху на мяче. Мама сидит на коленях сзади ребенка.

1 - 2 – ребенок прокатывает мяч вперед на вытянутые руки и прячет голову между рук.

3 – 4 – возвращает мяч к себе и выпрямляет туловище.

Мама контролирует правильность выполнения упражнения и при затруднении оказывает помощь.

Лягушонок ныряет
в водичку

И.П.- ребенок сидит на коленях перед мячом, руки сверху на мяче. Мама сидит на коленях сзади ребенка.

1-2 – ребенок толкается ножками, прокатываясь на мяче вперед, стараясь достать руками до пола.

Мама держит ребенка за ноги и контролирует равновесие при выполнении упражнения.

3-4 – мама возвращает ребенка в И.П.

Веселый лягушонок

И.П. – ребенок сидит верхом на мяче Мама стоит напротив ребенка и держит его за руки.

1-4 – ребенок выполняет прыжковые движения.

Мама контролирует равновесие ребенка на мяче.

Заключительная часть: Были лягушати,
А теперь опять ребятки!
Маму за руки берем
И играть скорей зовем

Подвижная игра «Карусели»

Мама и дети встают в один общий круг, взявшись за руки (образуют карусель). На медленную часть музыки карусель движется медленным шагом, на ускоренную часть музыки дети и мамы переходят на бег.



КОМПЛЕКС ОРУ «ДРУЖНАЯ СЕМЕЙКА»

Ритуал встречи: *Мама находятся уже в зале. Инструктор по физической культуре входит в спортзал, предлагает посмотреть детям, если там их мама и подбежать к ней.*

Мамочку свою люблю,
Ее крепко обниму (мама и ребенок обнимают друг друга).
Будет день у нас хороший,
Мы похлопаем в ладоши (хлопают в ладоши).

Вводная часть: Дружно за руки возьмитесь, друг за другом становитесь (мама берет ребенка за руку). Ходьба друг за другом. Зашагали ножки прямо по дорожке (дети становятся к своим мамам на ноги) и таким необычным способом идут по кругу. Побежали, побежали только пятки засверкали. Бег парами по кругу.

Основная часть: *Мама и ребенок встают по кругу парами.*

Папа, мама, брат и я,
вместе — дружная семья!

И.П.: мама держит за руки ребенка.
Стоят лицом друг к другу, ноги на ширине плеч.
1-8 — покачивание рук вверх вниз под слова педагога
Затем убрать руки за спину.

С мамой наклоняемся,
физкультурой занимаемся!

И. П.: мама и ребенок держаться за руки перед собой, ноги шире плеч.
1-2 - Наклон вперед, руки развести в стороны (лодочка).
3-4 - Вернуться в и. п.

Будем в прятки мы играть:
раз, два, три, четыре, пять....

И.П.: мама и ребенок стоят друг напротив друга, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.
1-2 — мама и ребенок приседают, закрыв глаза руками (спрятались)
3-4 — вернуться в И.П. (нашлись)

Прыгаем мы дружно, это
очень нужно! Кто же прыгнет
выше — Мама или Миша?

И.П.: ноги слегка расставить, руки за спину.
Выполнить 5—6 подпрыгиваний;
непродолжительная ходьба (5—6 сек).
Повторить 2 раза.

Носом воздух мы вдыхаем,
ртом мы воздух выдыхаем.
Не страшна простуда нам,
нам не нужно к докторам!

И.П.: ноги врозь, руки вниз.
Руки в стороны, вдох носом.
Вернуться в и. п., выдох ртом, губы трубочкой.

Заключительная часть:

Подвижная игра «Бегите к маме»

На площадке обозначаются две линии длиной 4—5 м. Линии располагаются напротив друг друга, расстояние между ними 3,5—4 м. Обозначить линии можно цветными шнурами, мелом на асфальте или чертами на земле.

Дети встают за первую линию так, чтобы не мешать друг другу, мамы переходят на противоположную сторону площадки и встают за вторую линию лицом к детям. Мама говорит детям:

«Бегите к маме. Все, все бегите!»

Дети бегут, мамы приветливо встречают их, широко раскрыв руки.

Когда все дети соберутся за линией, мамы переходят снова на другую сторону площадки и вновь говорят: «Бегите ко мне, бегите к маме!»



КОМПЛЕКС ОРУ «РАЗНОЦВЕТНЫЕ МЯЧИ»

Ритуал встречи: *Мама и дети заходят в зал, где по кругу расставлены конуса по количеству пар (мама и ребенок). Под каждым конусом убран резиновый мяч. Мама и ребенок встают парой у конуса.*

Утром солнышко встает выше-выше-выше (выполняется потягивание)
К мамочке я подойду ближе-ближе-ближе (ребенок подходит близко к маме)
Молодцы малыши, обняли маму от души (ребенок обнимает маму)
Все похлопали в ладоши – будет день теперь хорошим!
(мама и ребенок хлопают в ладоши).

Вводная часть: Отправляемся гулять, выше ножки поднимать.

Чтобы нам не потеряться, будем за руки держаться

Ходьба парами по кругу обычным шагом, в полуприседе, на носках; легкий бег.

Основная часть: Очень любят все ребята в мячики играть.

С разноцветными мячами упражнения выполнять!

Мячики разные — зеленые и красные,
крепкие, новые, звонкие, веселые.

Конус вы приподнимайте и мяч оттуда доставайте.

Мама достает мяч из под конуса.

Передача мяча

И.П.: ребенок стоит спиной к маме, ноги шире плеч, руки с мячом у груди
1-2 – ребенок наклоняется вниз и передает мяч под ногами маме.

Мама наклоняется и забирает мяч.

3-4 – ребенок выпрямляется и поднимает руки вверх с целью забрать мяч у мамы. Мама держит мяч над головой у ребенка так, чтобы он мог достать его, вытянув руки вверх.

Ты мне, я тебе

дружно сядем раз, два...

Мячик мама на...

а теперь мы встанем дружно.....

Мяч вернуть на место нужно...

И.П.: мама и ребенок стоят напротив друг друга на расстоянии вытянутых рук, ноги на ширине плеч; мяч в руках у ребенка.

1-2 – мама и ребенок приседают, вытягивая руки перед собой. Ребенок отдает мяч маме.

3-4 – мама и ребенок поднимаются.

Мама перебрасывает мяч ребенку.

Будем мячик мы катать, гол в ворота забивать

И.П.: Мама и ребенок сидят лицом друг к другу.

Их ноги вытянуты вперед и разведены в стороны.

1-4 – прокатывание мяча друг другу.

Ноги вверх я подниму, мячик с горки прокачу

И.П.: ребенок сидит на полу, ноги вместе, руки с боку в упоре. Мама сидит на коленях сбоку от ребенка.

1-4 – мама кладет мяч на ноги ребенку.

Ребенок поднимает ноги вверх так, чтобы мяч скатился по ним вниз. Мама помогает ребенку при выполнении задания.

Подпрыгивание

И. п.: ноги слегка расставить, мяч на полу между мамой и ребенком. Руки на поясе, ноги вместе.

1-8 – мама и ребенок выполняют прыжки на двух ногах вокруг мяча, чередуя с ходьбой.

Заключительная часть:

Подвижная игра «Прокати и догони»

На площадке обозначаются цветными шнурами две линии длиной 4—5 м.

Расстояние между линиями 4—5 м.

Дети встают за первую линию так, чтобы не мешать друг другу.

Напротив встают мамы.

По команде педагога дети прокатывают мяч в направлении своих мам и бегут за ним. Мама контролирует, чтобы мяч не укатился далеко.



КОМПЛЕКС ОРУ «ОСЕННИЕ ЛИСТОЧКИ»

Ритуал встречи: *Родители находятся в зале. Инструктор по физкультуре заводит детей.*
Здравствуй, мама! Вот и я!
Обними скорей меня! (мама обнимает ребенка)
Хлопнем дружно. Раз, два, три.... (хлопают в ладоши)
Меня за руки бери! (берутся за руки)



Вводная часть: *Лето, раздарив тепло, заскучало и прошло.*
Ветер листья посрывал, и под ноги разбросал. Ходьба парами
Если бегать не спеша, слышно как они шуршат
Под ногами там и тут – детям песенку поют. Легкий бег парами по кругу
Мы немножко отдохнем и к листочкам подойдем.
Ходьба по кругу; Затем мамы и дети берут листья.
Листья в руки мы возьмем, с ними все гулять пойдем.



Основная часть: *Кружит листьев хоровод, веселиться нас зовет.*
Мама и дети берут листья и встают парами по кругу.

Листья желтые танцуют,
С веток падают, летят.
Эту сказку золотую
Называют «Листопад»

И.П.: мама и ребенок стоят друг напротив друга;
ноги на ширине плеч, руки с листочками опущены
вдоль туловища.

1 – подняться на носки, руки с листочками
поднять вверх через стороны

2 – И.П.

3 – то же, что 1

4 – И.П.

Листопад, листопад,
Листья желтые летят.
Наклоняйтесь, не ленитесь,
И друг другу улыбнитесь

И.П.: мама и ребенок стоят друг напротив друга
на расстоянии вытянутых рук;

ноги шире плеч, руки с листочками за спиной.

1 – наклониться вперед, вытянуть руки с листьями
и помахать

2 – И.П.

3 – то же, что 1

4 – И.П.

Цветом листья разные,
Зеленые и красные,
Много листьев золотых,
Посмотрите, сколько их

И.П.: мама и ребенок стоят друг напротив друга;
ноги на ширине плеч, руки с листочками подняты
вверх над головой

1-4 – наклоны вправо и влево поочередно

Будем листья поднимать,
И в букеты собирать

И.П.: мама и ребенок стоят друг напротив друга;
ноги на ширине плеч, руки с листочками перед собой
согнутые в локтях.

1 – присесть; положить листочки на пол

2 – встать и взяться за руки

3 – присесть; взять листочки в руки

4 – И.П.

Капельки осенние звенят-
Будем мы по лужам
Весело скакать

Листья лежат на полу.

Дети и мамы выполняют прыжки
на двух ногах на месте
в чередовании с ходьбой.

Заключительная часть: *Подвижная игра «Солнышко и дождик»*
Мама стоят врассыпную по залу с зонтом в руках .

Педагог говорит: «На небе солнышко! Можно идти гулять».
Дети бегают по залу вокруг мам.
На сигнал: «Дождик!» - бегут к маме и прячутся под зонт.



КОМПЛЕКС ОРУ «ВЕСЕЛОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ»

Ритуал встречи: Инструктор по физической культуре заводит в зал детей, где их ждут уже мамы.

- Ребята, посмотрите внимательно. Кто там стоит? Узнали?

А теперь подбегите и возьмите за руку свою маму. (мамы обнимают своих детей)

Крепко за руки возьмемся и друг - другу улыбнемся. (берутся за руки и улыбаются друг другу)

Влево – вправо повернемся и друг - другу улыбнемся. (поворачиваются и улыбаются друг другу)

Вводная часть: Раздается сигнал тепловоза



Мы в дальнюю дорогу берем с собой друзей:

Они в пути помогут и с ними веселей.

Когда живется дружно, и можно всех любить,

И ссориться не нужно, что может лучше быть?

Мы едем, едем, едем в далекие края.

А вместе с нами едет мамочка моя.

Все выстраиваются парами: ребенок-родитель, передвигаются по залу, имитируя движение паровоза.

Основная часть:

Мы приехали все в лес,

Полный сказок и чудес.

«Высокие деревья»

Посмотрите на этой станции, какие высокие растут деревья. Давайте постараемся дотянуться до макушки. В этом вам помогут ваши мамы.

И.П.: ребенок и взрослый стоят лицом друг к другу, взявшись за руки, ноги на ширине плеч.

1 - поднимают руки через стороны вверх, встают на носки (взрослый потягивает руки ребенка вверх).

2 – И.П.

3 – то же, что 1

4 – И.П.

«Мы сильные!»

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

И.П.: ребенок и мама стоят лицом друг к другу, выставив одну ногу вперед, руки согнуты в локтях перед грудью, опора на ладони.

1-2 - ребенок выпрямляет руки в локтях, взрослый прижимает к груди

3-4 – мама выпрямляет руки в локтях, ребенок прижимает к груди.

«Рыбки»

Вот мы шли, шли и к речке пришли. А кто в речке плавает? Конечно рыбки. Предлагаю вам превратиться на время в рыбок.

И.П.: мама стоит, расставив ноги в стороны, ребенок лежит на животе между ее ног, вытянув руки вперед.

1-4 - мама наклоняется вперед, берет ребенка за кисти рук, приподнимает его и возвращается в исходное положение.

«Мы гибкие!»

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

И.П.: мама и ребенок сидят на полу, ноги в стороны, ребенок сидит спиной к маме.

1 - поднять руки вверх, наклон к левой ноге

2 – И.П.

3 – поднять руки вверх, наклон к левой ноге

4 – И.П.

«Препятствие»

На нашем пути могут встретиться препятствия. Под ними можно пролезть.

Взрослый в роли помощника помогает сделать упражнение: наклоняется, касаясь руками пола, а ребенок пролезает на четвереньках под «мостиком».

Заключительная часть: Препятствия преодолели, путь у нас свободен.

Можно весело скакать, взявшись за руки. (галоп в парах)

А теперь замедлим ход, шагом пойдем.

Вот мы и пришли на лесную полянку.

Игра «Собираем шишки»

Взрослый и ребенок держатся за руки. На полу разбросаны шишки.

Ребенок пальчиками стопы захватывает шишку, поднимает согнутую ногу вверх и отдает ее взрослому, который кладет шишку в корзину.

Вот и закончилось наше путешествие. Пришло время возвращаться в детский сад.