

## «Физкультура вместе с мамой» во второй младшей группе

Рекомендации:

- Помочь родителям ощутить радость от совместной двигательной деятельности и понять полезность «физкультуры вдвоём».
- Установить доверительный контакт между семьей и детским садом.
- Обогащать родителей знаниями, практическими умениями в выполнении физических упражнений дома.

«Физкультура вместе с мамой»

Ребята, сейчас вы будете играть в необычные жмурки. Ваши мамы закроют глаза. А вы по одному будете проходить рядом с мамами, и они должны будут вас узнать. (каждая мама, узнав своего малыша, обнимает и целует его).

Самомассаж рук и ног.

Я в ладоши хлопаю хлопают в ладоши

И ногами топаю. топают ногами

Ручки разотру

и тепло сохранию растирают руки

ладошки, ладошки хлопают в ладоши

утюжки - недотрожки.

Вы погладьте ручки гладят руки от кисти к плечевому суставу

Чтоб играли лучше.

Вы погладьте ножки гладят ноги от стопы к бедру

Чтобы бегали по дорожке.

А сейчас мы с вами повернёмся друг за другом и под весёлую музыку пойдём по залу. (под музыкальное сопровождение: «Не разлучные друзья»)

Зашагали ножки прямо по дорожке.

- Руки кверху поднимаем, вот так дружно мы шагаем (идём на носках, подняв руки вверх).

- Ходьба боком по канату, приставным шагом, держась с мамой за руку.

- Ходьба змейкой в паре между фишек.

- А сейчас мы побежали, только пятки засверкали.

- Ходьба обычная

Основная часть.

Упражнения выполняются на ковриках вместе с мамами.

1. «Вот какие мы большие»

И. П. Стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч. Мама и ребёнок поднимают руки через стороны вверх, встают на носочки.

(4-5раз)

2 «Вот какие мы сильные»

И. П. стоя лицом друг к другу, выставив правую ногу вперед, руки согнуты в локтях перед грудью, ладони соединены. Ребёнок выпрямляет руки, мам прижимает к груди.

(4-5раз)

3. «Вот какие мы ловкие»

И. П. стоя на коленях, ребёнок спиной к маме, ноги ребёнка расположены между ног мамы, а руки на поясе. Одновременные повороты влево, вправо.

(4-5 раз)

4. «Вот какие мы гибкие»

И. П. сидя на полу, ребёнок спиной к маме, ноги в стороны. Поднять правую руку и наклониться вправо, затем левую руку и влево.

(4-5 раз)

5. «Вот какие у нас дружные ножки»

И. П. сидя на полу ребёнок спиной к маме, сделав упор сзади на руки, ноги в

стороны. Ребёнок и мама одновременно поднимают левую затем правую ноги.  
(4-5 раз)

6. «Так мы играем»

4. П. стоя лицом друг к другу взявшись за руки, ноги на ширине плеч. Ребёнок приседает, мама стоит и наоборот.

(4-5 раз)

7. «Так мы веселимся»

И. П. мама и ребёнок стоят лицом друг к другу взявшись за руки лодочкой и прыгают.

(4-5 раз)

Основные виды движений.

Настало время игровых заданий:

1. Ребёнок прижавшись спиной к маме, ставит свои стопы на мамины, мама прижимает ребёнка к себе, вы идёте вместе.

2. Мама встает на четвереньки, а ребёнок проползает как кошечка под мостиком.

3. Перебрасывание мяча друг другу.

4. Мамы встают на колени, а дети прыгают змейкой между ними.

Ребята, а вы умеете танцевать? А ваши родители? А вот так можно танцевать вместе с мамами.

Ритмический танец: «Часики»

Заключительная часть.

Настало время и отдохнуть.

Спокойная игра: «Ровным кругом»

Дорогие наши мамы, почаще проводите время со своими малышами. Играйте с ними, занимайтесь физкультурой, доставляя удовольствие себе и детям!

Берегите своих детей,

Их за шалости не ругайте.

Зло своих неудачных дней

Никогда на них не срывайте.

Не сердитесь на них всерьез,

Даже если они провинились,

Ничего нет дороже слёз

Что с ресничек родных скатились.

Если валит усталость с ног

Совладать с нею нету мочи,

Ну, а к Вам подойдёт сынок

Или руки протянет дочка.

Обнимите покрепче их,

Детской ласкою дорожите

Это счастье - короткий миг,

Быть счастливыми поспешите.