

## «С физкультурой я дружу – с мамы я пример беру!»

Ляличкина Людмила Николаевна,  
инструктор по физической культуре  
МБДОУ «Атемарский детский сад №1 «Теремок»  
Лямбирского муниципального района  
Республики Мордовия

### **Цель:**

- приобщать взрослых и детей к здоровому образу жизни;
- формировать социальное и физическое здоровье семьи;
- укреплять взаимоотношения между ребенком и матерью по средствам физической культуры.

### **Задачи:**

#### *Образовательные:*

- активизировать двигательную деятельность детей.
- формировать быстроту действий по сигналу.
- совершенствовать двигательные умения и навыки в прыжках, в лазании, в равновесии.
- развивать силу, ловкость, быстроту, координацию движений, выносливость.

#### *Здоровьесберегающие:*

- укреплять здоровье детей.
- создавать положительные эмоции от совместного общения родителей и детей.
- приобщать родителей к занятию физической культурой вместе с детьми.

#### *Воспитательные:*

- воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.
- воспитывать положительные качества: честность, смелость, самостоятельность.

### **Предварительная работа.**

Проведение с детьми бесед на тему: «Моя мама самая любимая», «Мамин праздник», разучивание игр, упражнений в парах, стихотворений.

*Оборудование:* воздушные шары, гимнастическая лестница, веревочки, модули, дипломы мамам, призы детям, музыкальное сопровождение.

### **Ход игровой ситуации.**

Дети стоят в шеренге.

**Инструктор:** Здравствуйте ребята. Сегодня в нашей школе Юного моряка состоится учения, на которые в честь праздника «Дня Матери» были приглашены ваши мамы, чтоб своим личным примером показать свою спортивность, активность, ловкость, быстроту, ну конечно все свои лучшие качества, а вы ребята не забывайте брать пример со своих мам и тогда все вам будет по плечу. Встречаем наших мам.

(Под песню «Моя мама лучшая на свете»)

В зал заходят мамы и становятся рядом со своим ребенком.

**Инструктор:** Вот теперь вся команда в сборе, пора отправляться на морские учения.

### **Вводная часть.**

Дети выполняют разновидности ходьбы и бега вместе с родителями (Музыка, Лодочка)

Ходьба: на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, быстрой ходьбой.

Бег: на носках, с высоким подниманием колен, змейкой.

Ходьба для восстановления дыхания

Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

### **Основная часть.**

Комплекс ОРУ в парах с воздушными шарами (песня «Не разлучные друзья»)

1. Пары держат шар- подняться на носки, опуститься шар перед собой.

2. Нога в сторону на носок – шар в сторону-вверх, наклон в сторону.

3. Шар вверху, присесть шар в право, встать шар вверху, то же влево.

4. Припев: подскоки вокруг себя.

5. Выпады в сторону, шар в сторону.

6. Стоя на коленях, шар вверху, нога в сторону наклон к ноге.

7. Припев прыжки на одной ноге со сменой ног.

Упражнение на дыхание «Подуй на шар» (пара отпускает шар перед собой и поддерживает его в воздухе дуя на него).

**Инструктор:** Отлично провели тренировку, все набрались сил, которые нужны нам для наших трудных учений. В наших учениях принимают участие две команды «Море» и «Океан».

(Команды проходят в колонне к местам для выполнения задания, кладут в корзины шары.)

### *Основные виды движения*

1. Выполнить лазание по гимнастической лестнице разноименным способом – позвонить в колокольчик.

2. Прыжки правым и левым боком через предметы, взявшись за руки.

3. Перешагивание через предметы, высоко поднимая колени.

### **Эстафета: «Самый меткий»**

Мамы бегут до мешочка для ловли предметов, берут его, ребенок берет предмет бежит до ориентира выполняет бросок в мешочек, мама ловит предмет, кладет мешочек на место и бегом возвращаются вместе в команду.

### **Игра «Играшечки-обнимашечки»**

Мамы стоят в круги, дети за кругом. Звучит музыка, мамы выполняют ходьбу по кругу, дети различные движения. По окончании музыки мамы поворачиваются из круга лицом к детям, дети бегут к своей маме-обнимашечки.

Команды строятся в шеренгу, мамы и дети на противоположных сторонах.

*Стихи дети.*

1. «ДЕНЬ МАТЕРИ»-праздник великий, святой

Сегодня проходит по свету

2. Сегодня весь мир поклоняется той,  
которой счастливее нету

3. Кто ночи не спал и покой наш берег

Кто сильный и правильный самый

Наш друг и товарищ, человек дорогой

С ДНЕМ МАТЕРИ МИЛАЯ МАМА- все вместе.

(Дети вручают мамам диплом «Самой лучшей маме»)

**Инструктор:** Вам ребята я желаю всегда любить своих мам не огорчать, и брать с них во всем пример ведь ваши мамы самые лучшие на свете!

Под музыку мамы и дети выходят из зала.