***«Физкультура вместе с мамой»***

**Цели:**

• Помочь родителям ощутить радость от совместной двигательной деятельности и понять полезность «физкультуры вдвоём».

• Обогатить родителей знаниям, практическими умениями в выполнении физических упражнений дома.

Оборудование: фишки, мячи, канат, музыкальное сопровождение.

 Многие родители считают: если ребенок здоров к чему гимнастика.

Но не забывайте: здоровье ребенка нужно укреплять, закалять. Будет лучше если вы будете заниматься вместе с детьми.

 ***Как с пользой для здоровья увлекательно провести время с ребенком?***

 Часть времени активного бодрствования дети проводят дома, и на родителей ложится особая ответственность за здоровье ребёнка. Занимаясь физической культурой вместе, вы получает заряд бодрости, хороший эмоциональный настрой, удовольствие от взаимного общения. Ведь не секрет, что очень важным фактором здоровья ребёнка является его эмоциональное благополучие и комфорт.

*Я предлагаю вам комплекс упражнений, которые вы можете вместе с ребёнком выполнять дома. Все эти упражнения простые, доступные для вас и вашего малыша.*

***Самомассаж рук и ног.***

Я в ладоши хлопаю  *хлопают в ладоши*

И ногами топаю  *топают ногами*

Ручки разотруи тепло сохраню *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.

**Вводная часть:**

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»***

И. 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.

А вот так можно танцевать вместе с мамами.

***Ритмический танец: «Часики»***

**<https://youtu.be/ZLRQzj22e1E>**

**Заключительная часть.**

Настало время и отдохнуть.

***Спокойная игра: «Ровным кругом»***

Ритмично идем по кругу,говоря:

«Ровным кругом Друг за другом

Мы идем за шагом шаг, Стой на месте!

Дружно вместе, Сделаем вот так!»

С окончанием слов останавливаемся и повторяем движение, которое показывает взрослый или ребенок, (например, повернуться, наклониться, присесть и т. д).

**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.**