Cтруктурное подразделение «Детский сад №114»
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад «Радуга» комбинированного вида»

Практикум для родителей средней группы

Тема: «Коррекция опорно-двигательного аппарата, развитие мелкой моторики у детей среднего дошкольного возраста»

Подготовил: инструктор по физической культуре

Аверьянова Е.А.

Цель: развивать сотрудничество между детьми и родителями, заинтересовать семьи воспитанников в здоровом образе жизни.

Задачи: 1. Познакомить мам и пап с упражнениями на коррекцию осанки для использования в повседневной жизни.

2.Разучить с родителями игры, используемые в физкультурно - оздоровительной работе с детьми в детском саду.

3.Развивать интерес к туризму.

Пособия: кольца кольцеброса по кол-ву детей, корзинку с пробками, прищепками, верёвку, коврики по кол-ву родителей, 2 корзины с малыми мячами.

Видеоролик: «Самолёт», «Водопады», слайды достопримечательностей Южной Америки.

**Первая часть. Вступительное слово.**

Ведущая. Уважаемые родители! Мы рады приветствовать вас в нашем детском саду. Сегодня мы с вами познакомимся с играми и упражнениями на коррекцию опорно-двигательного аппарата ребёнка и поиграем вместе с детьми.  Я приглашаю  вас на спортивную разминку. Встаньте рядом со своим ребенком.

- Мы отправляемся в путешествие в Южную Америку на самолёте (слайд №1). Чтоб не опоздать в аэропорт нужно поспешить. Поможем нашим ногам двигаться быстрее (*обратить внимание на правильные движения руками и ногами, - если есть дети с раскоординированными движениями рук – показать, как зайчик бьёт по барабану висящем на животе*).

**Вторая часть. Разминка.**

-**Отправляемся в аэропорт.** Обратить внимание родителей на осанку ребёнка (*легко постучать пальчиком по позвоночнику между лопаток – рефлекторный прогиб в грудном отделе позвоночника*). При раскоординации движений рук и ног, ребёнка во время ходьбы – поставить его на ноги взрослого и шагая правой, сгибать левую руку ребёнка в локте то же другой ногой.

– **Мы в парке, а деревья такие высокие.** Ходьба на носках, руки вверх, ладони внутрь (*обратить внимание на прогиб в грудном отделе позвоночника и расположение ладоней, голова прямо*).

- **Сейчас опоздаем на автобус, бегом марш**. Медленный бег (развитие кардио-системы, объяснить – медленный бег даётся детям с трудом, но помогает выработке правильного дыхания).

- **Посмотрите какие красивые звери**. «Звериная ходьба» - ходьба, согнувшись на руках и ногах – обратить внимание – спина отдыхает, а все мышцы работают, дыхательные упражнения – руки вперёд и в стороны (рисуем букву Т).

- **Наше путешествие продолжается**. Долететь до Южной Америки, где много разных достопримечательностей, можно только на самолёте.

*Ритмичный танец группа Чударики «Самолёт» видео ролик № 1.*

- **В горах Южной Америки**есть термические источники, они образуют лагуны, сюда прилетают птицы Фламинго, они имеют необычный розовый цвет (слайд №2 и 3)

***Подвижная игра «Птицы Фламинго и креветки»***

Цель:

1. Развитие ориентации в пространстве и мелкой моторики рук.

2.Учить вырабатывать рациональную двигательную активность.

         Ребята занимают гнёзда – кольца от игры «кольцеброс» разной расцветки, запоминая своё место положения в пространстве. Птицы могут в клюве принести по одной креветке в гнездо – крышка от бутылки.

 Игра проводиться 2 раза.

- **Ребята мы прилетели в Южную Америку**, здесь в природных парках много обезьян, а на них охотятся Ягуары. Давайте поиграем.

**Подвижная игра «Обезьяны и дикие кошки»**

Родители – это деревья.

Дети – кошки Ягуары, прячущиеся в траве*(упражнение на коррекцию осанки «Кошка прячется в траве»: кошка ищет добычу вытянув хвост - стойка на четвереньках с прямой ногой параллельно полу, кошка прячется в траве перед прыжком -  переход в сед на пятки, голова между рук, прогнуться). По сигналу – МЯУ! – дети превращаются в обезьян и прячутся на деревьях – на руки к своим родителям.*

- **Мы отправляемся дальше в Аргентину** к цветным горам Серанья-дель- Агуаре на паровозе. Они состоят из разных слоев, посмотрите, кажется, что их покрасили разноцветными красками (Слайд № 4и 5).

**Подвижная игра «Паровоз»**

Цель: Дети – научить ходить широким шагом, змейкой, взрослые расслабление позвоночника и растяжка.

*1. Родители ложатся поперёк**в 15 сантиметрах друг от друга на коврики. Дети вагончики держат руки согнутыми в локтях с поочерёдными движениями вперёд-назад – разноимённо, проезжают друг, за другом перешагивая через родителей.*

*2. Ходьба и бег змейкой между родителями.*

*3. Родители встают в позу йоги «ассана - собака мордой вниз» (упор на руки и ноги, туловище углом, голова вниз). Дети проползают друг за другом в туннель.*

*4. Родители встают в позу на четвереньки. Дети проползают друг за другом в туннель.*

Уважаемые родители, мы проигрываем эту игру часто, она помогает научить при беге, держать руки правильно. Переучить, если руки ребёнок держит неправильно очень сложно. И играем вариант – дыхательная гимнастика Лобановой – Поповой, воздух вдыхаем через нос, на выдохе произносим «Чух – чух -   чух» в сочетании с «Ту –ту – у – у ».

-**Чтобы осмотреть и другие достопримечательности** континента его большие озёра: Титикака самое большое (слайд № 6) или Маракайбо (слайд № 7) самое древнее.

По континенту течёт река Амазонка. Её воды создали прекрасные водопады: Анхель (слайд № 8) – самый высокий, Текендама (слайд № 9) и Игуасу (слайд № 10). Нам нужно очистить вертолётную площадку от разбросанных предметов после прошедшего урагана, ветер сорвал и разбросал все прищепки. Поможем местным жителям их собрать.

**Подвижная игра «Прищепки»**

Цель:

1. Развитие ориентации в пространстве и мелкой моторики рук.

2.Учить вырабатывать рациональную двигательную активность.

*Дети по команде начинают собирать прищепки по одной и вешать их на верёвку.*

*1 вариант. Одна рука держит верёвку, второй пристёгиваем прищепку.*

*2 вариант с развитием глазомера. Верёвку придерживать рукой нельзя.*

- **Вот площадка очищена** можно и лететь на вертолётах, осталось собрать фрукты в обратную дорогу.

**Подвижная игра «Салют».**

Цель: Развитие координации движений, быстроты.

Игроки делятся на команды (дети по цветам хвостиков, взрослые встают к команде детей), мячи рассыпают по площадке, их можно собирать по одному в каждую руку: синие – собирают синие мячи в свою корзину, красные – собирают красные мячи в свою корзину, по выполнению задания построение в условленном месте.

- теперь пора проверить готовность наших вертолётов.

**Подвижная игра «Вертолёты»**

Цель: Развитие вестибулярного аппарата и нормализация тонуса, преодоление страха высоты.

1 Вариант.

- Уважаемые взрослые, возьмите своего ребёнка под руки лицом к себе и покружите его;

- проделайте то же, но уже взяв ребёнка за руки.

2 Вариант. Кружение детей после игры под руки спиной к вам;

-  проделайте то же, но уже взяв ребёнка за руки.

- **Вертолёты к полету готовы**. Всем занять места - садимся по- турецки. Наша последняя экскурсия началась.

*Видеоролик «Водопады» № 2*

**Третья часть. Заключительная.**

- Наше путешествие подходит к концу. Уважаемые взрослые на этом мы с вами прощаемся, продолжайте играть дома со своими детьми, доставляя друг другу огромную радость. До свидания.