**КОНСПЕКТ ПРАКТИКУМА**

**«Развитие физических качеств и умений в парных упражнениях ребёнка и родителя (ей)».**

*Аношина Лилия Евгеньевна ГБДОУ детский сад №93 компенсирующего вида Калининского района, города Санкт-Петербурга. Инструктор по физической культуре.*

Цель:

Эмоциональное сближение взрослого и ребёнка.

Задачи:

1. Способствовать приобретению родителями и детьми разнообразного двигательного опыта взаимодействия.
2. Способствовать укреплению мышц брюшного пресса, спины и ног у детей и взрослых.
3. Способствовать улучшению функций вестибулярного аппарата у детей.
4. Способствовать развитию ловкости и координации у детей.

Инвентарь: маты, коврики, гимнастические палки, стулья, мяч.

Под звуки музыки родители с детьми входят в зал.

1. Вводная часть:
2. Построение (ребёнок впереди, взрослый сзади), приветствие.
3. Разминка (танец под звуки польки).
4. Основная часть:
5. Упражнение «Мостик». И. п. Взрослый в упоре сидя на полу, ребёнок, стоя рядом. Взрослый, подняв таз, выполняет мост, ребёнок пролезает под мостом, а потом перешагивает через взрослого (если ребёнок маленький, то взрослому надо сесть или лечь).
6. Под мелодию «Рилио» выполнить это задание по цепочке (все взрослые выполняют мостики, а дети то подлезают под них, то перешагивают).
7. Упражнение «Качели». 1-ый вариант: и. п. Взрослый, в упоре сидя. Ребёнок, сидя на животе взрослого. Взрослый, поднимая таз, выполняет мостик, ребёнок старается сохранить равновесие. 2-ой вариант: и. п. взрослый, лёжа на спине, обе ноги подняты и согнуты в коленях; ребёнок, сидя лицом к взрослому на его голенях, держась руками за руки взрослого. Взрослый выполняет покачивания ребёнка на ногах. Вверх-вниз и вправо-влево.
8. Прыжки. И. п. взрослый сидя ноги врозь; ребёнок, стоя на двух ногах между ног взрослого лицом к нему, держась за руки. Ребёнок выполняет прыжок ноги врозь, в это время взрослый соединяет ноги. И наоборот.
9. Упражнение «Поднимись на горку». И. п. лицом друг к другу, взявшись за руки. Ребёнок поднимается по ногам взрослого вверх и спускается, либо спрыгивает.
10. Упражнение «Обезьянки». И. п. то же. Ребёнок, слегка присев, подпрыгивает и обхватывает ногами туловище взрослого, повиснув на нём. Спрыгивает.
11. Упражнение «Лодочка». 1-ый вариант: и. п. взрослый, сидя на полу, вытянув ноги вперёд. Ребёнок, сидя на его ногах ближе к туловищу, лицом к нему, взявшись руками за предплечья. Партнёры поочерёдно ложатся на спину.   
    2-ой вариант: взрослый и ребёнок, сидя, лицом друг к другу, ноги врозь (ноги ребёнка лежат на ногах взрослого), взявшись за руки. Партнёры поочерёдно ложатся на спину.
12. Упражнение « Самолётик». И. п. взрослый, лёжа на спине, согнутые ноги приподняты и слегка разведены; ребёнок, лицом к взрослому между его ног, взявшись за руки. Взрослый обхватывает туловище ребёнка стопами и, насколько возможно, выпрямляет ноги вверх; ребёнок, сохраняя равновесие, пытается прогнуться и выпрямить ноги и руки.
13. Упражнение «Наклоны». 1-ый вариант: оба, сидя ноги врозь, ребёнок спиной к взрослому, между его ног. Поднять руки вверх и вместе выполнить наклоны к левой и правой ноге. 2-ой вариант: и. п. то же. Партнёры наклоняются вперёд, затем взрослый, держа ребёнка за руку, ложится на спину, а ребёнок ложится спиной на него. Взрослый слегка тянет руки ребёнка вверх, вернуться в и. п.
14. Упражнение «Дружные ножки». И. п. взрослый в упоре сидя, ребёнок на его ногах. Оба партнёра поочерёдно поднимают то обе правые ноги, то обе левые.
15. Упражнение «Комочек». И. п. взрослый, лёжа на спине, ребёнок лёжа на нём спиной, руки у обоих в стороны. Одновременно сесть (ребёнок в группировку, а взрослый обнимает его). Вернуться в и. п.
16. И. п. взрослый, сидя на полу, ребёнок, лёжа на спине на его ногах. Сгибая ноги в коленях, взрослый ложится на спину, придерживая ребёнка за плечи, приподнимает его ногами. Ребёнок старается удержать туловище в прямом положении.
17. Упражнение «Домик». 1 вариант: взрослый и ребёнок, в упоре сидя, лицом друг к другу, ноги согнуты в коленях (на небольшом расстоянии друг от друга). Выпрямить ноги (не до конца), соединив стопы и поднять ноги вверх. 2-ой вариант: и. п. лёжа на спине, голова к голове, руки в стороны и соединены. Одновременно поднять ноги вверх, стараясь соединить их вернуться в и. п.
18. Прогибания с гимнастической палкой. И. п. лёжа на животе, лицом друг к другу, в согнутых руках гимнастическая палка. Прогнуться, подняв палку вверх, руки прямые и вернуться в и. п.
19. Упражнение «Подпрыгивания». И. п. стоя, ребёнок впереди спиной к взрослому. Взрослый берёт ребёнка под локти согнутых рук и поднимает подпрыгнувшего ребёнка вверх (у ребёнка ноги согнуты) и вернуться в и. п.
20. Упражнение «Брёвнышко». И. п. ребёнок лежит на взрослом лицом к нему, обнявшись. Перекаты «брёвнышком» (на мате).
21. Упражнение на стуле «Качели». 1-ый вариант: взрослый, сидя на стуле нога на ногу. Ребёнок встаёт или садится на подъём стопы взрослого. Взрослый, держа ребёнка за руки, качает его. 2-ой вариант: взрослый, сидя на стуле, вытянув обе ноги вперёд; ребёнок садится или встаёт на подъёмы стоп взрослого и берёт его за руки. Взрослый то поднимает ноги вверх, то отпускает их вниз.
22. И. п. взрослый сидя на стуле, ребёнок лёжа на животе на его ногах, ноги врозь (между ними туловище взрослого). Взрослый держит ребёнка за ноги, а ребёнок прогибается, руки в стороны и возвращается в и. п.   
    То же можно сделать стоя.
23. Для пап: и. п. папа в упоре, лёжа на животе; ребёнок, лёжа на животе, на его спине. Папа выполняет отжимания.
24. «Качели». Два взрослых крестообразно берутся за руки и делают стульчик. Ребёнок садится или встаёт на него. Взрослые могут носить его или качать.
25. Заключительная часть:

Игра «Горячий мяч».  
Все участники садятся в круг по-турецки и перекатывают друг другу «горячий» мяч. Как только мяч касается ног игрока, он отворачивается спиной в круг и возвращается в игру после следующего «обожжённого».

Построение.

Ребёнок перед взрослым спиной к нему стоит на стопах взрослого, взрослый держит его за руки. Под музыку выполняется совместная ходьба на выход.