

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр детского технического творчества Советского района Волгограда»

Методическая разработка

Игровая программа для детей от 5 до 10 лет

«Занимайся спортом вместе с папой, мамой, братом и сестрой»

Автор - разработчик:
Устинова Светлана Валерьевна
педагог дополнительного образования
ustinovae1978@mail.ru

г. Волгоград 2020

Пояснительная записка

Семья – это коллектив, члены которого взаимосвязаны определенными обязанностями. Важную роль в формировании жизненных ценностей играет семейное воспитание. Следовательно, создание условий для взаимодействия родителей и детей в различных сферах деятельности, в том числе и в сфере здоровья, является актуальным.

Все родом из детства: образ жизни, стиль поведения, культура. И любовь к спорту не исключение. Занятия спортом всей семьей не только вырабатывают правильную привычку, укрепляют и сохраняют здоровье, но и помогают стать ближе и внимательнее друг к другу.

Дети дошкольного возраста любят играть в различные подвижные игры, в том числе и спортивные. В совместных занятиях родителей и детей заключен большой воспитательный смысл. Даже самый маленький ребенок стремится посоревноваться с папой, мамой, братом или сестрой. Очень ценно, что занятия спортивными играми и упражнениями способствуют воспитанию у дошкольников и школьников положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе.

Техника безопасности при занятиях спортом дома:

- Большое значение имеет подготовка мест занятий, наличие подготовленного исправно спортивного оборудования и инвентаря.
- Для занятий спортом нужно свободное пространство.
- Следует убрать с пола все мелкие предметы в радиусе двух-трех метров.
- Для того, чтобы не было травматизма, нужно заниматься в удобной одежде и обуви на резиновой подошве.
- Каждое занятие необходимо начинать с разминки.

Возраст детей:

Данная разработка для детей 5-10 лет с учетом их психологического и физического развития.

1.«Потягуси»

Разминка. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Тянем обе ноги пяточками вперед и руки - вдох. Расслабляемся- выдох. 4 раза

2.«Велосипед»

Разминка. Лежа на спине, выполняем круговые движения ногами вперед и назад. 4-браз

3.Разминка Вот проснулся глазик, а за ним другой

Будем просыпаться всей семьёй

Дружно за руки возьмёмся

И друг другу улыбнёмся (*Всем встать в круг, взяться за руки*)

3. «Горячий мяч».

Семья располагается по кругу, лёжа на животе, лицом к центру, руки согнуты в локтях, кисти под подбородком. У ребёнка в руках мяч. Прогнувшись, ребёнок толкает мяч папе и занимает исходное положение. Папа прогибается и посылает мяч маме. Игра продолжается 2мин. Мяч не должен выходить за пределы круга. Толкать мяч можно только двумя руками.

4. Спортивная игра «Суммо»

Для каждого ребенка вам потребуется: 2 подушки, 2 папины футболки, веревки. Создайте костюмы сумоистов и просто посмейтесь от души. А теперь задание. Дайте вашим детям яблоко и скажите, чтобы телом, как ракеткой пробовали отбивать его, не уронив как можно дольше.

5. Спортивная игра «Шаровары»

Привяжите воздушный шар к правой ноге каждого игрока и оставьте длинную веревку от него. Теперь задание – лопнуть шар другого игрока, свободной ногой наступив на него. Тот, чей шарик не лопнет, – выиграл.

6. Спортивная игра «Падающая картошка»

Зажав мяч между колен, попрыгать от одной стены до другой, при этом не уронив мяч. Папа засекает время, мама флажком дает отмашку на старт.

7. Физкультминутка «Семья»

1, 2, 3, 4

Кто живет у нас в квартире?

1, 2, 3, 4, 5

Всех смогу пересчитать

Мама, папа, брат, сестра

Кошка Мурка, два котенка

Мой сверчок, щегол и я

Вот и вся моя семья

хлопают в ладоши

шагают на месте

прыжки на месте

шагают на месте

хлопают в ладоши

наклоны туловища вправо, влево

повороты туловища вправо, влево

хлопают в ладоши

8. Спортивная игра «Наша дружная семья»

Вся команда на время строится в шеренгу по: росту, количеству пуговиц, цвету волос, размеру ноги.

9. Спортивная игра съедобное - несъедобное

Семья садится по кругу. Папа берет в руки мяч и называет любой предмет. Если названное слово означает что-то съедобное, игрок, которому кинули мячик, должен его поймать. Если названный предмет несъедобен, то мячик нужно оттолкнуть.

10. Спортивная игра «Воздушный шар»

Вся семья на скорость надувает воздушные шарики. Потом кто дольше удержит шарик в воздухе. Победит самый стойкий.

9. Спортивное упражнение «Планка»

Упражнение планка считается одним из самых эффективных упражнений для прокачки мышц пресса. Упражнение планка также повышает выносливость всего организма, помогает худеть благодаря ускорению метаболизма и даже улучшает психоэмоциональное состояние. Кто дольше всех простоит тот и победитель.

Спортивная семья

Не страшны нам злые ветры,
Капли сильного дождя.
В этом плане мы – эксперты,
Мы – спортивная семья

Начинаем мы с зарядки:
Три-четыре, раз и два.
Прогоняем сна остатки,
И свежеет голова.

Целый день в делах проходит,
Ну а вечером мы – в спорт.
У кого-то жизнь на взводе,
Каждый день лишь стресс несет,

Ну а мы ответим просто:
Игры, бег, велосипед,
И совсем не важен возраст,
Спорт для нас на всё ответ!