

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №17 комбинированного вида»

Принята
решением педагогического совета ДОУ
протокол №1 от 30 августа 2016г

Утверждена
приказом зав. ДОУ Черновой Т.П./
№72 от 31 августа 2016г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И
СОЦИАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«НАВСТРЕЧУ ДРУГ ДРУГУ»
ДЛЯ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



Программу разработали:
Сойникова Т.Д., зам.зав. по УВР,
Гурьянова Л.В., воспитатель второй
группы раннего возраста

Г.Луга

Пояснительная записка.

В последние годы наметились серьёзные проблемы во взаимоотношениях родителей с детьми. Исследования обнаруживают, что нарушения эмоциональных контактов ребёнка с родителями имеют негативные последствия в соматическом, эмоциональном и интеллектуальном развитии ребёнка. Прослеживаются и дальнейшие линии этого влияния на такие проявления личности, как чувство комфорта – дискомфорта в этом мире, как эмоциональная открытость или закрытость людям, толерантность и многие другие. На решение этой проблемы и направлена психолого-педагогическая технология эмоционального сближения взрослого и ребёнка в процессе взаимодействия на физкультурных занятиях в ДОУ «Навстречу друг другу» М.Н.Поповой, на основании которой разработана программа кружка с одноимённым названием. Программа предназначена для совместной двигательной-игровой деятельности родителей и детей младшего дошкольного возраста. Регулярность проведения занятий – 1 раз в месяц.

Цель: формирование положительных эмоциональных отношений между взрослыми (родителями, воспитателями) и детьми младшего дошкольного возраста через взаимодействие в совместной двигательной-игровой деятельности.

Задачи:

- создать в физкультурном зале комфортную эмоционально – психологическую атмосферу для родителей и детей;
- помочь родителям установить эмоциональный контакт с ребёнком, расширять диапазон их невербального общения;
- содействовать возникновению у родителей и детей чувство радости, удовольствия от совместных игр;
- обогащать двигательный опыт детей, развивать ориентировку в пространстве, координацию движений, двигательную активность;
- развивать эмоциональную сферу ребёнка;
- развитие речь, слуховое и зрительное внимание;
- содействовать эмоциональному сближению родителя с ребёнком;
- формировать доверительные отношения между взрослыми и детьми.

Предполагаемый результат:

улучшение эмоциональных отношений между взрослыми (родителями, воспитателями) и детьми, установление положительного эмоционального контакта родителей с детьми,

обогащение двигательного опыта детей, укрепление физического и психического здоровья;

овладение родителями способом тактильного взаимодействия с ребёнком в совместной двигательной-игровой деятельности,

положительная динамика в формировании доверительных отношений между взрослыми и детьми.

Срок реализации программы : один учебный год.

Занятие 1.

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
Вводная часть		
Ритуал встречи детей с родителями.		Родители, встречая ребёнка, обнять его, прижать к себе, поднять вверх
Ходьба по кругу парами, держась за руки	1 круг	
Лёгкий бег по кругу парами, держась за руки.	0,5 круга	
Ходьба на носочках.	0,5 круга	Взрослый придерживает малыша за поднятые вверх руки.
«Воротики»	Повт. 1 раз	Мама стоят широко расставив ноги, малыши пролезают под ними до тех пор пока не дойдут до своей мамы.
«Самолёты»	2-3 раза	Малыши бегают в рассыпную, по сигналу аэродром бегут к мамам, мамы стоят по кругу потом меняются местами.
Перешагивание через ноги взрослого.	3-5 раз.	Мама сидят на полу. Ребёнок перешагивает через ноги мамы (папы).
«Гнёздышки»		Мама сидят на полу, дети после бега в рассыпную возвращаются к маме. Мама прижимают детей, обнимают, целуют.
«Лодочки»		Покачивания, ребёнок сидит на ногах мамы.
«Ножки подружились»		Поднимать одновременно прямые ноги, ребёнок на ногах мамы.
«Прятки»		Сидя на полу, спиной друг к другу, повернуться вправо, сказать «здравствуй», тоже влево.

«По кочкам»		Сидя на скамейке, ребёнок сидит на коленях у взрослого. Взрослый выполняет лёгкие подпрыгивания, придерживая за руки малыша.
«Рыбки»		Лёжа на животе лицом друг к другу, поднимать верхнюю часть туловища.
«Переворот»		Ребёнок на руках у мамы, мамы стоя.
Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу		При встрече обняться на скамейке (взрослый придерживает малыша, обходя его) и разойтись дальше.
Ходьба по шнуру боком.	2 раза	Вместе с мамой (папой) выполняют ходьбу по шнуру сначала правым, затем левым боком.
Ползание по скамейке на четвереньках.	2 раза	Мамы помогают, ползание на животе, подтягиваясь на руках, дети помогают.
Катание мячей друг другу в парах.		
«Лошадки»		Катание на спине мамы
Подвижная игра «Кошки- мышки»	2 раза	Ловят кошки и котёнок.
Подвижная игра «Пузырь»	2 раза	Родители вместе с детьми образуют круг. Со словами: «Раздувайся, пузырь, Раздувайся большой... Оставайся такой, Да не лопайся (натягивают руки). Хлоп! Т-с-с-с... (Круг сужается). Игра повторяется.
«Ералаш»		Родители вместе с детьми выполняют упражнения по желанию.
Мамы спокойно рассаживаются вместе с детьми по залу. Игры с пальчиками, «рисование» на ладошках, спине, животе. Спокойная доверительная беседа.		
Спокойный выход из физкультурного зала.		

		Занятие. 2
Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
Вводная часть.		
Ритуал встречи.		Дети входят в зал и ищут своих родителей. Взрослый поднимает ребёнка, подбрасывает, прижимает к себе. Встают в пары.
Идем по кругу парами, взявшись за руки.	1 круг	Ребёнок во внутреннем круге. Ходьба на носках, пятках, лёгкий бег по кругу.
«Воротики»		Взрослые стоят широко расставив ноги, дети пролезают на четвереньках во все воротики, пока не придут к своей маме.
Подвижная игра «Самолёты»	2-3 раза	Взрослые стоят по кругу, дети в кругу- аэродром- заводим мотор – полетели, а на посадку к маме, взрослые кружат детей.
«Переворот»		В конце игры прибежали к маме, взяли ребёнка на руки, малыши переворачиваются, достают руками пол.
Сидя на полу, у взрослого ноги широко расставлены, ребёнок лицом к взрослому.		Положить ребёнка на пол, закидываем ноги назад, поднимаем к себе за руки.
Основная часть		
«Посоревнуемся»- весёлые эстафеты:		
• «Лошадки»		Ребёнок на спине взрослого.
•«Ходьба вдвоём»		Ребёнок стоит на ногах взрослого. Взрослый переступает, удерживая его ноги на своих ногах и придерживая ребёнка за руки.

•«Тележка»		Взрослый ведёт малыша за ноги, на руках.
• «Пролезем в воротики»	2-3 раза	Полезем под дуги, две рядом: 1- большая, 2- маленькая.
• «Кто быстрее принесёт маме мяч»		Перебрасывание мяча маме, мамы отбрасывают мячи и меняются местами, пока дети бегут за мячом.
Подвижная игра «Волк и овечки»	2 раза	Мамы (папы) отдыхают на скамейках, ждут детей «дома».
Заключительная часть		
«Колобочек»		Сели, отдыхаем, покачались – свернувшись в «клубочки» (согнув ноги в коленях и обхватив колени руками).
«Карусель»	1-2 раза	А теперь прокатимся вместе на карусели. Родители вместе с детьми образуют большой круг. Идут вправо со словами: Еле-еле, еле-еле, Заскрипели карусели, А потом кругом, кругом (чуть убыстря шаг, переходя на лёгкий бег), Да бегом, бегом, бегом. Тише, тише, не спешите, Карусель остановите. (ход замедляется). Раз и два, раз и два, Вот и кончилась игра. (Можно повторить в другую сторону).
Ералаш.		Родители с детьми выполняют упражнения по желанию.
Вместе сели, тихонечко поговорили,	Поиграли пальчиками, погладили ребёнка. Пообщались.	

Занятие 3.

Содержание занятий	Дозировка	Методические указания
Вводная часть.		
Ритуал встречи:		Родители находятся в зале, дети входят в зал и ищут своих родителей. Взрослые, встречая детей, обнимают своих детей и подбрасывают вверх.
Идём по кругу парами, взявшись за руки.	2 круга	Ходьба на носочках, пятках, бег вдвоём по кругу.
«Воротики»	повт. 2 р.	Взрослые стоят широко расставив ноги, дети пролезают между ног взрослого.
Подвижная игра «Самолётики»	2-3 раза	Взрослые стоят по кругу, дети заводят мотор, бегают в рассыпную, на аэродром бегут к своим родителям, взрослые кружат своих детей.
«Переворот»	повт. 3-4 раза	Взрослые стоят, дети на руках впереди себя. Взрослый наклоняется вперёд, ребёнок переворачивается вниз, стараясь коснуться руками пола.
Сидя на полу.	повт. 3-4 раза	У взрослого широко расставлены ноги, дети сидят лицом к ним. Держа ребёнка за руки, положить его на пол, погладить живот, поднять его ноги, опустить, затем за руки поднять ребёнка, вернувшись в и.п..
«По кочкам»	повт. 2-3 раза	Взрослые сидят на скамейке, ребёнок на коленях. Подскоки на коленях со словами: «По кочкам, по кочкам, в ямку - бух»
«Прыжки через ручеёк»	3-5 раз	Взрослый придерживает, ребёнок перепрыгивает через несколько шнуров расположенных вдоль стены.
«Кто быстрее?» Эстафета «Лошадки»	1 раз	Взрослые бегут, ребёнок за плечами. Взрослые имитируют лёгкие поскоки. Упражнения выполняется парами
«Колобочек»		Сели, отдыхаем. Имитируем «колобочки» (сидя, обхватить руками колени), покачаться.

«Соберём мячи, отнесём маме»	повт. 3-4 раза	Взрослые стоят по кругу, пока ребёнок бежит за мячом, они меняются местами.
«Поиграем с мамой в мяч»	3-4 раза	Перебрасывание мячей друг другу.
Подвижная игра «Кот и мыши»	2 раза	Мама стоят по кругу- домики, дети- мышки в центре кот. Когда кот кричит «мяу» дети убегают в домики.
Подвижная игра «Пузырь»	повт. 2-3 раза	Вместе с мамой.

Занятие 4.		
Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
ВВОДНАЯ ЧАСТЬ:		
Ритуал встречи:		Дети заходят в зал, инструктор предлагает посмотреть есть ли там его мама (папа) и подбежать к ней. Мама (папа) подбрасывают ребенка вверх, а затем прижимают его к себе.
Ходьба по залу		Дети показывают зал, рассказывают во что они играю, чем играют.
Ходьба по кругу. Взявшись за руки		Идут по кругу
Ходьба на носочках	0,5 круга	Ребенок поднимает руки вверх, взрослый держит его за руки, идут по кругу, друг за другом
Ходьба на пяточках	0,5 круга	Ребенок разводит руки в стороны, идут друг за другом
«Совместная ходьба»	1 круг	Ребенок стоит лицом к взрослому и ставит свои стопы на ноги взрослого. Взрослый прижимает ребенка к себе и они вместе идут.
Ползание на четвереньках	1 круг	Дети ползают на четвереньках по кругу, взрослые стоят по кругу, ноги разведены в стороны.
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ:		
1. «Обезьянка»	2-3 раза	Ребенок и взрослый стоят лицом друг к другу, держась за руки. Ребенок, слегка присев, подпрыгивает и обхватывает

		ногами туловище взрослого, повиснув на нем. Затем спрыгивает и снова запрыгивает.
2. «Лодочка»	2-3 раза	Взрослый и ребенок сидят лицом друг к другу. Их руки вытянуты вперед и разведены в стороны. Ноги ребенка лежат на ногах взрослого. Партнеры держатся за руки. Сначала ребенок ложится на спину, а взрослый наклоняется к нему вперед. Затем наоборот.
3. «Дружные ножки»	2-3 раза	Взрослый сидит на полу, вытянув ноги вперед, руки в упоре сзади. Ребенок сидит на его ногах, опершись спиной на грудь взрослого. Оба партнера поднимают ноги одновременно то обе левые, то обе правые.
4. «Колобок»	2-3 раза	Взрослый сидит на полу, ноги в стороны, ребенок сидит на полу, спиной к взрослому, между его ног в группировке (обхватив согнутые в коленях ноги руками и опустив голову к коленям). Взрослый обхватывает ребенка, приподнимает его на себя, прижав к своему телу, и начинает легко покачиваться с ним то вперед, то назад, то вправо, то влево.
5. «Щекотушки»	2-3 раза	Взрослый сидит на полу, вытянув ноги вперед. Ребенок лежит на спине у него на ногах. Взрослый, нежно прикасаясь к различным частям его тела, щекочет его.
6. «Покатать на спинке»	0,5 круга	Родители катают своих детей на спине по кругу.
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:		
Ходьба по скамейке друг за другом		Ходьба по скамейке, руки в стороны
Ходьба через брусья		Переступая через брусья
«Бревнышко»		Лежа на спине, катятся по мату
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:		

«Кот и мыши»		Выбирается водящий: взрослый и ребенок, они будут котами, остальные мышами. Задача котов «собрать» как можно больше хвостиков
«Догоните мяч»		Дети догоняют мячи и несут родителям.

Занятие 5.		
Содержание упражнений	Дозировка, темп	Методические указания
Ритуал встречи. «Найди свою маму (своего папу)».		Родители свободно стоят в зале, дети вбегают в зал и ищут своих родителей. Родители встречают детей, обнимают их и поднимают вверх(подбрасывают).
<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по кругу парами. • ходьба на носочках (родитель поддерживает ребёнка за поднятые вверх руки) • ходьба на пятках, • совместная ходьба (ребёнок стоит лицом к родителю на ногах родителя, родитель обнимает ребёнка) 	По одному кругу в среднем темпе	Следить за осанкой детей, поощрять совместные усилия родителей и детей.
<ul style="list-style-type: none"> • бег по кругу (парами), • ходьба • бег с подлезанием в «воротики» 	По 2 круга в быстром темпе	
Прыжки. <ul style="list-style-type: none"> • «прыгаем вместе» • прыжки «вместе-врозь» 	По 4-5 прыжков	Родитель и ребёнок, держась за руки, прыгают на 2-х ногах. Родитель сидит, ноги врозь. Ребёнок стоит между ног родителя, лицом к нему, держась за руки. Родитель соединяет ноги, ребёнок «выпрыгивает», ноги врозь, затем родитель ноги раздвигает, ребёнок «впрыгивает».
«Качалочка»	4-5 раз	Стоя спиной друг к другу, родитель берёт за руки ребенка (слегка присев) и поднимает на спину, покачивает несколько раз.
«Домик»	4-5 раз	Взрослый и ребёнок лежат голова к голове. Руки разведены в стороны и соединены. Одновременно поднимают прямые ноги вверх, стараясь их

		соединить друг с другом.
«Мостик»	2-3 раз	Взрослый помогает ребёнку встать на мостик, придерживая его за спину.
«Приседания»	3-4 раз	Стоя спиной друг к другу, взявшись а руки, стараться присесть и встать.
«Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу»	2-3 раза	Встретившись на середине скамейки, обнимаются , делают поворот и друг за другом проходят до конца скамейки, сходят со скамейки.
«Прыжки через брусочки» (парами)	3-5 прыжков	
«Поводырь»	2 раза в среднем темпе	Сначала родители – «поводыри», затем – дети «поводыри». Следить, чтобы не наталкивались друг на друга.
Игра- эстафета «Тачка»	1 раз в быстром темпе	Ребёнок- «тачка», руками упирается в пол, взрослый держит ребенка за ноги, приподнимая их. На обратном пути – «лошадки» (взрослый «везет» ребенка на спине).
Игра «Ровным кругом» (в кругу одна пара – взрослый и ребёнок)	2-3 раза	
«Добрые слова»	1-2 минуты свободного общения.	Пары сидят свободно по залу и говорят друг другу добрые слова
«Ералаш»	2-3 мин.	
Прощание, уход через «тоннель»		

Занятие 6.		
Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
Вводная часть		Дети входят в зал, воспитатель предлагает посмотреть, есть ли там его мама (папа) и подбежать к ней. Мама (папа) встречают ребёнка, обнимают, подбрасывают вверх, а затем прижимают его к себе.

Ходьба по залу	1 круг	Ребёнок и взрослый идут по кругу , взявшись за руки.
Ходьба на носочках	0,5 круга	Ребёнок поднимает руки вверх, взрослый держит его за руки, идут по кругу
Ходьба на пяточках	0,5 круга	Ребёнок и взрослый разводит руки в стороны, идут друг за другом.
Прыжки на двух ногах	0,5 круга	Ребёнок и взрослый держась за руки прыгают на двух ногах, с продвижением вперед.
Ползание на четвереньках	1 круг	Дети ползают на четвереньках по кругу, взрослые стоят по кругу, ноги разведены в стороны
Общеразвивающие упражнения		
«Лодочки»	2-3 раза	Взрослый и ребёнок сидят лицом друг к другу. Их руки вытянуты вперед и разведены в стороны. Ноги ребёнка лежат на ногах взрослого Партнёры держатся за руки. Сначала ребёнок ложится на спину, а взрослый наклоняется к нему вперед. Затем наоборот.
«Дружные ножки»	2-3 раза	Взрослый сидит на полу, вытянув ноги вперед, руки в упоре сзади. Ребёнок сидит на его ногах опершись спиной на грудь взрослого. Оба партнёра поднимают ноги одновременно то обе левые, то обе правые.
«Колобок»		Взрослый сидит на полу, ноги в стороны, ребёнок сидит на полу, спиной к взрослому, между его ног в группировке (т. е. обхватив согнутые в коленях ноги руками и опустив голову к коленям). Взрослый обхватывает ребёнка, приподнимает его на себя, прижав к своему телу, и начинает легко покачиваться с ним - то вперед, то назад, вправо - влево.
«Брёвнышки»	2-3 раза	Взрослый и ребёнок, лёжа на мягкой поверхности, обнявшись, перекачиваются то

		вправо, то влево.
«Лошадки»	0,5 круга	Ребёнок сидит на спине стоящего на четвереньках взрослого, опираясь руками на его плечи или держась за шею. Взрослый ползёт в разном темпе.
Основная часть		
Ходьба по гимнастической скамейке.	2 раза	Ходьба по скамейке, руки разведены в стороны.
Прыжки из обруча в обруч.	3-4 прыжка	Взрослый держит ребёнка за руку, ребёнок прыгает на двух ногах из обруча в обруч.
Заключительная часть		
Игра «Догони мяч»		Дети и родители, держась за руки, стоят по одну сторону зала. Педагог стоя с ними рядом, высыпает из корзины разной величины мячи, которые катятся в противоположный конец зала. Дети и родители бегут за мячом. Догнав мяч, ребёнок его берёт. Родитель спрашивает у ребёнка: «Мы с тобой догнали какой мячик, большой или маленький?» Родители приподнимают вверх ребёнка у которых большой мяч, а потом- у кого маленький мячик.
Подвижная игра малой активности «По ровненькой дорожке»	2 раза (меняют направление)	Взрослые и дети берутся за руки, идут по кругу вправо со словами: По ровненькой дорожке Шагают наши ножки, По камешкам, по камешкам (лёгкие прыжки на двух ногах) В ямку – бух! (присаживаются на корточки). Затем тоже - в левую сторону.
Ералаш.		Родители с детьми выполняют упражнения в зале по их желанию.
Спокойные разговоры родителей с детьми.		
Спокойный уход из физкультурного зала.		

Занятие 7.

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
ВВОДНАЯ ЧАСТЬ:		
Ритуал встречи		Дети заходят в зал, воспитатель предлагает внимательно посмотреть есть ли в зале ваши мама (папа) и подбежать к ним. Родители обнимают малыша, подбрасывают вверх, а затем прижимают его к себе.
Ходьба по залу		Дети показывают зал родителям, рассказывают во что они играют.
Ходьба по кругу. Взявшись за руки	0,5 круга	Ребёнок и взрослый идут по кругу, взявшись за руки.
Ходьба на носочках	0,5 круга	Ребёнок поднимает руки вверх, взрослый держит его за руки, идут по кругу.
Ходьба на пяточках	0,5 круга	Ребёнок и взрослый разводят руки в стороны, идут друг за другом на пяточках.
Бег по кругу	0,5 круга	Ребёнок и взрослый бегут по кругу, взявшись за руки.
Общеразвивающие упражнения		
Дружные ножки	2-3 раза	Взрослый сидит на полу, вытянув ноги вперёд, руки в упоре сзади. Ребёнок сидит на его ногах опёрши спиной на грудь взрослого. Оба партнёра поднимают ноги одновременно, то обе левые, то обе правые.
Лодочки	2-3 раза	Взрослый и ребёнок сидят лицом друг к другу. Их руки вытянуты вперёд и разведены в стороны. Ноги ребёнка лежат на ногах взрослого. Партнёры держатся за руки. Сначала ребёнок ложится на спину, а взрослый наклоняется к нему вперёд. Затем на оборот.
«Поднимись на горку»	2-3 раза	Взрослый держит за руки ребёнка, стоящего к нему лицом. Ребёнок поднимается

		вверх по его ногам , туловищу.
Самолёты	2-3 раза	Взрослый держит ребёнка за подмышки (либо лицом к себе, либо спиной) и кружит.
«Лошадки»	0,5 круга	Ребёнок сидит на спине, стоящего на четвереньках взрослого опираясь руками на его плечи и держась за шею, взрослый ползёт в разном темпе.
Основная часть.	2-3 раза	
Догони мяч.	2 - 3 раза	Педагог высыпает из корзины мячи, которые катятся в противоположный конец зала. Дети бегут за мячом, берут их в руки и подходят к взрослым. Взрослые стоят с вытянутыми вперёд руками соединив их в кольцо. Дети бросают мячи в круг.
Катание мяча друг другу.		Взрослый и ребёнок сидят на полу , раздвинув ноги, напротив друг друга. Катают мяч друг другу.
Заключительная часть		
Подвижная хороводная игра «Пузырь».	2 - 3 раза	Родители вместе с детьми образуют круг. Со словами «Раздувайся пузырь, раздувайся большой... Оставайся такой, Да не лопайся . (натягивают руки) Хлоп! Т-с, т -с» (Круг сужается). Игра повторяется.
«Ералаш».		Упражнения с различным физкультурным оборудованием, на различных снарядах по желанию детей и родителей (выполняют родители с детьми)
Спокойный уход домой.		

Занятие 8.

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
ВВОДНАЯ ЧАСТЬ:		
Ритуал встречи		Дети заходят в зал, воспитатель предлагает внимательно посмотреть есть ли в зале ваши мама (папа) и подбежать к ним. Родители обнимают малыша, подбрасывают вверх, а затем прижимают его к себе.
Ходьба по залу		Дети показывают зал родителям, рассказывают, во что они играют.
Ходьба по кругу. Взявшись за руки	0,5 круга	Ребёнок и взрослый идут по кругу, взявшись за руки.
Ходьба на носочках	0,5 круга	Ребёнок поднимает руки вверх, взрослый держит его за руки, идут по кругу.
Ходьба на пяточках	0,5 круга	Ребёнок и взрослый разводят руки в стороны, идут друг за другом на пяточках.
Бег по кругу	0,5 круга	Ребёнок и взрослый бегут по кругу, взявшись за руки.
Общеразвивающие упражнения		
Дружные ножки	2-3 раза	Взрослый сидит на полу, вытянув ноги вперёд, руки в упоре сзади. Ребёнок сидит на его ногах опершись спиной на грудь взрослого. Оба партнёра поднимают ноги одновременно, то обе левые, то обе правые.
Лодочки	2-3 раза	Взрослый и ребёнок сидят лицом друг к другу. Их руки вытянуты вперёд и разведены в стороны. Ноги ребёнка лежат на ногах взрослого. Партнёры держатся за руки. Сначала ребёнок ложится на спину, а взрослый наклоняется к нему вперёд. Затем на оборот.
«Поднимись на горку»	2-3 раза	Взрослый держит за руки ребёнка, стоящего к нему

		лицом. Ребёнок поднимается вверх по его ногам , туловищу.
Самолёты	2-3 раза	Взрослый держит ребёнка за подмышки (либо лицом к себе, либо спиной) и кружит.
«Лошадки»	0,5 круга	Ребёнок сидит на спине, стоящего на четвереньках взрослого опираясь руками на его плечи и держась за шею, взрослый ползёт в разном темпе.
Основная часть.	2-3 раза	
«Мы шагаем по дорожке»	2 - 3 раза	Родитель и ребёнок выполняют ходьбу в паре по массажным дорожкам.
«Мостик»	2-3 раза	Взрослый встает на четвереньки, а ребёнок подползает под «мостик» (под животом), затем взрослый ложится на живот, а ребёнок перешагивает через него.
Заключительная часть		
Подвижная хороводная игра «Пузырь».	2 - 3 раза	Родители вместе с детьми образуют круг. Со словами «Раздувайся пузырь, раздувайся большой... Оставайся такой, Да не лопайся . (натягивают руки) Хлоп! Т-с, т -с» (Круг сужается). Игра повторяется.
Игра «Ровным кругом» (в кругу одна пара – взрослый и ребёнок)	3-4 раза	
«Добрые слова»	1-2 минуты свободного общения.	Пары сидят свободно по залу и говорят друг другу добрые слова
«Ералаш»	3- 5 мин.	
Прощание, уход из физкультурного зала через «тоннель»		

Учебный план

Направление	Интеграция образовательных областей	Вид деятельности	1-я младшая группа (с 2-х до 3-х лет)	
			Количество в месяц, продолжительность	Количество в год, продолжительность
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> •Физическое развитие •Социально-коммуникативное развитие 	Совместная двигательнo-игровая деятельность детей и родителей	1 / 15 мин.	8 / 2 часа
			Занятия проводятся в физкультурном зале, во второй половине дня с октября по май	

С целью выяснения эффективности и результативности программы в начале учебного года и в конце учебного года проводится анкетирование родителей.

Методическое обеспечение:

- Попова М.Н. Навстречу друг другу. Психолого-педагогическая технология эмоционального сближения взрослого и ребёнка в процессе взаимодействия на физкультурных занятиях в ДОУ.- С-Пб, 2004г
- Прищепа С.С., Шатверян Т.С. Сотрудничество детского сада и семьи в физическом воспитании дошкольников.-М., ТЦ «Сфера»,2013г

Физкультурное оборудование

Перечень	Количество
Гимнастическая скамейка	1-2 шт.
Шнуры (короткие и длинные)	6-8
Мячи (среднего размера)	По количеству пар (ребёнок-родитель)
Дуги	2-3
Брусочки (мягкий модуль)	5-6
обручи	По количеству пар (ребёнок –родитель)

Подвижные игры

• Карусели»

Игра напоминает малышам катание на карусели. Кружась одновременно в темпе, который задаётся текстом, дети все вместе создают образ карусели, движение которой то замедляется, то ускоряется, и вместе переживают радость от такого развлечения. Общее переживание вызывает подлинный всплеск веселья, которое, конечно же, сближает и детей, и взрослых. Важно, что эта игра не только забавляет ребят, но и учит их согласовывать свои движения друг с другом и с ритмом текста, что очень полезно для развития слухового внимания и управления своими движениями. Игра начинается с образования круга. «Давайте покатаемся на карусели! — говорит взрослый. — Повторяйте слова за мной и двигайтесь дружно по кругу, чтобы карусель не сломалась». Держась за руки, все движутся по кругу и произносят следующие слова:

Еле-еле-еле-еле

(Карусель медленно движется в правую сторону)

Завертелись карусели.

А потом, потом, потом

(Темп речи и движений
постепенно ускоряется)

Все бегом, бегом, бегом!

Побежали, побежали,

(На слова «побежали» карусель меняет направление движения)

Побежали, побежали!

Тише, тише, не спешите,

(Темп движения постепенно замедляется, и на слова «раз-два» все останавливаются и кланяются друг другу)

Карусель ос-та-но-ви-те.

Раз-два, раз-два,

Вот и кончена игра.

• «Раздувайся, пузырь!»

Участники игры берутся за руки и образуют круг. Взрослый говорит: «Вот как нас много! Какой большой круг получился, как пузырь! А теперь давайте сделаем маленький кружок». Все становятся тесным кружком. Затем, не размыкая рук, начинают делать шаги назад со словами:

Раздувайся, пузырь,

Раздувайся, большой,

Оставайся такой,

Да не лопайся!!!

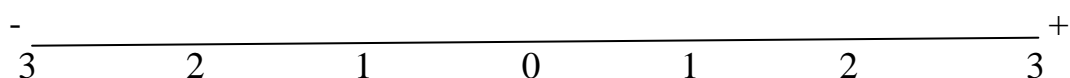
Затем взрослый восклицает: «Лопнул пузырь!» Все хлопают в ладоши, произносят слово «Хлоп!» и собираются в кучку. Игра повторяется несколько раз. После того как пузырь «лопнул», можно покружиться, изображая маленькие пузырьки.

Анкета для родителей

1. Ваше настроение:

- а) радостное
- б) приподнятое
- в) спокойное
- г) грустное
- д) тревожное
- е) раздражённое

2. Отметьте на шкале степень Вашего удовлетворения занятием.



3. Испытывали ли трудности в выполнении упражнений?

- а) да, в каких конкретно?
- б) нет
- в) иногда, в каких?

4. Выполнение каких упражнений вызвало у Вас положительные переживания?

5. Выполнение каких упражнений вызвало у Вас чувство дискомфорта?

6. Удалось ли Вам в течение занятия быть в контакте с ребёнком?

- а) да,
- б) нет
- в) иногда.

7. Как это чувствовалось?

8. Как осуществлялся тактильный контакт?

- а) боязливо
- б) осторожно
- в) неуверенно
- г) активно

9. Что нового узнали о ребёнке?

10. Узнали ли что-то новое о себе?

Спасибо.

Анкета для родителей (итоговая)

1. Вызвала ли интерес такая работа дошкольного учреждения с детьми?

2. Произошли ли в Вас какие-либо изменения?

3. Изменился ли Ваш ребёнок?

4. Произошли ли изменения в Ваших отношениях?

5. Используете ли приобретённый опыт совместной двигательной деятельности с ребёнком дома?

Спасибо.