

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Краснодарский край
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад № 221»
350072, г. Краснодар, ул. Зиповская 18, тел./факс (861) 252-18-99

Сценарий мастер-класса для родителей
«Моя дочь, моя гордость, мой стимул!»
с участием детей старшего дошкольного возраста

Аликумова Антонина Васильевна,
инструктор по физической культуре

Краснодар, 2026г.

В рамках реализации Программы раннего физического развития детей дошкольного возраста.

Название: мастер-класс «Моя дочь, моя гордость, мой стимул!»

Целевая аудитория: Дети (5-6 лет) и их родители/законные представители.

Цель: популяризация спорта и здорового образа жизни в семейном кругу.

Задачи:

- Укрепление связи между детьми и родителями через совместную двигательную активность.
- Развитие у детей основных двигательных навыков (прыжки, координация, ловкость), внимания, командной работы.
- Создание позитивной, поддерживающей и радостной атмосферы.
- Знакомство с элементами художественной гимнастики в игровой форме.

Оборудование: скакалки (по количеству детей + несколько запасных, возможно, разной длины), спортивные мячи (среднего размера, удобные для детских рук, по количеству пар или групп), музыкальное сопровождение (подборка энергичной и спокойной музыки), колокольчик или свисток для привлечения внимания, кубки для награждения.

Ход мастер-класса:

1. Вступительная часть

Приветствие и представление:

Ведущий (инструктор по физической культуре) тепло приветствует детей и родителей. Представляет себя и свою дочь. Озвучивает название мастер-класса: «Моя дочь, моя гордость, мой стимул!». Кратко объясняет цель встречи: провести время активно, весело, научиться новому вместе с детьми. Подчеркивает, что спорт – это здорово, особенно когда им занимаются всей семьей. «Сегодня мы не просто будем заниматься спортом, мы будем учиться поддерживать друг друга, работать в команде и радоваться общим успехам!»

Представление гимнасток:

Ведущий: А сейчас встречайте наших замечательных гимнасток, которые покажут нам, как красиво и ловко можно обращаться со скакалкой!

Объяснение важности командной работы:

Ведущий: В спорте, как и в жизни, очень важна командная работа. Сегодня мы будем учиться работать вместе, помогать друг другу и радоваться успехам команды.

Разминка стоя в колоннах (с музыкой):

Цель: подготовить тело к нагрузке, разогреть мышцы, улучшить координацию, познакомить с первыми элементами работы со скакалкой.

Содержание:

1. Прыжки со скакалкой с продвижением: дети стоят в колоннах, держа скакалку. По команде начинают прыгать, медленно продвигаясь вперед. Родители помогают детям, если нужно.

Результат: разогрев, развитие навыка прыжка, координации движений.

2. Боковой галоп с работой скакалкой перед собой: дети выполняют боковые шаги (галоп), держа скакалку перед собой и вращая ее.

Результат: развитие координации, чувства ритма, укрепление мышц ног.

3. Шаг на пасае с работой скакалкой над головой: дети делают шаг, перенося вес тела, одновременно поднимая скакалку над головой. Можно усложнить, добавив небольшое вращение скакалкой.

Результат: улучшение баланса, гибкости, координации.

4. Бег с захлестом голени с работой скакалкой над головой: дети выполняют бег на месте или с продвижением, подтягивая пятки к ягодицам (захлест), скакалка вращается над головой.

Результат: развитие выносливости, координации, укрепление мышц ног.

5. Подскоки с продвижением, работа скакалкой, вращаясь вперед с обеих сторон: дети выполняют легкие подскоки, вращая скакалку вперед. По команде меняют направление вращения скакалки.

Результат: развитие общей координации, ловкости, умения менять направление движения.

Родители: активно участвуют вместе с детьми, показывают пример, помогают, создают позитивную атмосферу.

2. Разминка у станка

Цель: более глубокая проработка мышц, развитие гибкости, силы, правильной осанки.

Содержание:

1. Стоя возле опоры (стула/стены) – релакс (подъем на полупальцы): дети и родители держатся за опору, встают на носочки, затем опускаются. Выполняют несколько раз.

Результат: укрепление мышц стопы и голени, развитие чувства равновесия.

2. Стоя на высоких подъёмах (носочках) – приседание на три счета: дети и родители стоят на носочках, затем медленно выполняют приседание (на счет 1-2-3), удерживая равновесие, и так же медленно встают.

Результат: укрепление мышц ног, развитие выносливости, улучшение координации.

3. Стойка в наклоне с прямыми руками без опоры: наклоны корпуса вперед с прямой спиной, руки тянутся вниз или вперед. Можно выполнять как стоя, так и сидя на полу (если позволяет пространство и формат).

Результат: растяжка мышц спины и задней поверхности бедра, укрепление мышц кора.

Родители: помогают детям удерживать равновесие, следят за правильной осанкой.

3. Основная часть: упражнения со скакалкой

Цель: Отработка навыков владения скакалкой, развитие ловкости, координации, скорости реакции.

Содержание:

1. Ловля скакалки в противоположную руку (левой бросаем, правой ловим и наоборот): дети стоят лицом друг к другу (или родитель напротив ребенка). Перебрасывают скакалку из одной руки в другую, стараясь поймать ее противоположной рукой. Можно начать с медленного темпа, затем ускоряться.

Результат: развитие координации «глаз-рука», межполушарного взаимодействия, ловкости.

2. Ловля скакалки в одну руку: аналогично предыдущему, но скакалка ловится в ту же руку, из которой была брошена.

Результат: улучшение реакции, точности движений.

3. Ловля скакалки противоположной рукой и в прыжок: Комбинация: подбросить скакалку, поймать противоположной рукой, сделать прыжок (или наоборот: прыжок, ловля).

Результат: комплексное развитие координации, ловкости, ритма.

4. Парные прыжки с одной скакалкой, стоя в шеренге (лицом друг к другу): два ребенка (или ребенок и родитель) становятся друг напротив друга, держат одну скакалку. Вместе вращают скакалку и пытаются сделать несколько прыжков подряд.

Результат: развитие чувства ритма, командной работы, синхронности движений.

5. Парные прыжки с одной скакалкой, скакалка у одной, другая прыгает: один участник вращает скакалку, второй пытается запрыгнуть и сделать несколько прыжков внутрь. Потом меняются ролями.

Результат: развитие навыка синхронного вращения и прыжков, доверия между партнерами.

Родители: активно участвуют, поддерживают детей, помогают с координацией, создают игровой элемент.

4. Комбинация со скакалкой под музыку

Цель: применение освоенных элементов в целостном движении под музыку, развитие артистизма, творческого самовыражения.

Содержание: звучит мелодичная, но ритмичная музыка.

Ведущий показывает простые связки движений со скакалкой (например: вращение над головой, поклон, прыжок, вращение перед собой, шаг). Дети вместе с родителями повторяют за ведущим. Можно предложить детям импровизировать, добавляя свои движения. «А теперь давайте попробуем сплести из этих движений красивый танец со скакалкой!»

Родители: помогают детям, создают атмосферу танца, подбадривают.

5. Предложение мамам и папам присоединиться к своему ребенку

Цель: вовлечение родителей в активную фазу, укрепление эмоциональной связи.

Содержание: ведущий предлагает мамам (или папам/другим близким) выйти на середину и выполнить несколько простых, но активных упражнений вместе со своими детьми. Это могут быть: совместные прыжки через скакалку (держась за руки), веселый бег с элементами, простые акробатические элементы (например, ребенок садится на спину маме, мама делает наклоны). «Мамы, папы, а теперь самый важный момент – покажите своим детям, какие вы ловкие и веселые! Присоединяйтесь к нам!»

Родители: полностью вовлекаются, получают удовольствие от совместной активности.

6. Упражнения с мячами

Цель: развитие ловкости, координации, меткости, командной работы с использованием другого спортивного инвентаря.

Содержание:

1. Стоя в реливе (на носочках), мяч в прямых руках со сменой ладоней: дети и родители стоят на носочках, держа мяч перед собой на вытянутых руках. Перекладывают мяч из одной руки в другую, стараясь удержать равновесие.

Результат: развитие равновесия, координации, укрепление мышц рук.

2. Броски мяча одной рукой под руку: дети стоят в парах (или с родителями). Один бросает мяч другой рукой под руку партнеру, тот ловит. Меняются.

Результат: развитие меткости, координации, силы броска.

3. Переброска мяча в парах, рисуя треугольник: два участника стоят на некотором расстоянии. Перебрасывают мяч друг другу, двигаясь так, чтобы траектория мяча образовывала треугольник (например, один бросает вверх-вперед, другой ловит и бросает вниз-вперед).

Результат: развитие координации, чувства пространства, командной работы.

4. Стоя в парах, одна бросает мяч, другая катит, и наоборот: один партнер бросает мяч партнеру, тот ловит. Затем другой партнер катит мяч по полу, первый ловит. Чередуют.

Результат: развитие навыков ловли, броска, катания мяча, координации.

5. Стоя вчетвером – переброс и перекат мячей: дети и родители образуют группы по 4 человека. Используя один или два мяча, перебрасывают их друг другу по кругу, одновременно могут перекатывать мяч по полу.

Результат: развитие навыков командной игры, координации, коммуникации.

Родители: активно участвуют, помогают детям, организуют процесс в группах.

7. Подвижная игра со скакалкой

Цель: закрепление навыков, связанных со скакалкой, в игровой, динамичной форме. Содержание:

Вариант 1: «Сказка про скакалку». Один ребенок (или ведущий) – «сказка», остальные – дети со скакалками. «Сказка» пытается «поймать» скакалку, дети убегают, прыгая через скакалку.

Вариант 2: «Скакалочные догонялки». Дети делятся на команды. Одна команда прыгает через скакалку, другая пытается их догнать/перепрыгнуть.

Вариант 3: «Передай скакалку». Дети стоят в кругу. По сигналу начинают передавать скакалку друг другу (не вращая), одновременно выполняя какое-то движение (например, хлопок). Музыка останавливается – кто держит скакалку, выполняет задание (например, прыжок).

Результат: развитие ловкости, скорости реакции, внимания, умения играть по правилам.

8. Подвижная игра «Забей мяч»

Цель: закрепление навыков работы с мячом в игровой форме, развитие меткости и командного духа.

Содержание:

Вариант 1: «Боулинг». Используются мягкие кегли или пластиковые бутылки. Дети по очереди катят мяч, стараясь сбить как можно больше «кеглей». Родители помогают.

Вариант 2: «Меткий стрелок». Дети стоят на линии, перед ними корзина или обруч на полу. Нужно забросить мяч в цель. Можно сделать эстафету для команд.

Вариант 3: «Забей гол». Игровое поле с воротами (можно обозначить конусами). Дети по очереди катят мяч в ворота.

Результат: развитие меткости, силы, координации, умения добиваться цели.

9. Награждение

Цель: поощрение участников, закрепление позитивных эмоций от мероприятия.

Содержание: ведущий благодарит всех детей и родителей за активное участие, энтузиазм и поддержку. Вручение небольших призов: кубки. Можно отметить самых активных мам или самые дружные семейные пары.

Общее фото на память.

Результаты:

- ✓ **Повышение уровня физической подготовленности и координации движений участников.**
- ✓ **Развитие навыков командной работы и взаимодействия.**
- ✓ **Укрепление детско-родительских отношений.**
- ✓ **Формирование позитивного отношения к спорту и здоровому образу жизни у детей и взрослых.**
- ✓ **Приобретение новых знаний и навыков.**
- ✓ **Эмоциональный подъем и удовлетворение участников.**