Программа

**Цель:** *Создание условий для совместного занятия детей и родителей физической культурой.*

**Задачи:** *1. Привлечение родителей к совместным занятиям физической культурой.*

*2. оказание помощи в проведении индивидуальных занятий в домашних условиях.*

**Структура занятий:** 1. ОРУ (обще развивающие упражнения).

2. Подвижные игры, эстафеты.

**Время занятия:** 20-30 минут.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Занятие*** | ***Форма занятия*** | ***Виды деятельности*** | ***Направления реализации*** |
|  | **Февраль**  |
| 1-я – 2-я недели вводные занятия, инструктаж по технике безопасности. |
|  |  |  Игровая.  | Беседа. Ходьба и бег в медленном темпе. ОРУ. П/игра. | Развитие двигательной деятельности |
| 3-янед | «Зимушка-зима весёлая пора» | Учебно-тренировочное занятие | Ходьба и бег в медленном темпе, «змейкой» между предметами; упражнения с мячами; п/и. | Развитие двигательной деятельности |
| 4-я нед | «Защитники Отечества» | Сюжетно-игровая | Подскоки на месте на двух ногах, с ноги на ногу; ходьба различными способами; ползание на четвереньках; подвижные игры; эстафета. | Формирование ценностей здорового образа жизни |