Муниципальное дошкольное учреждение

Детский сад №2 «Светлячок»

Конспект занятия по физической культуре

**«Физкультура вместе с мамой (с папой)»**

Кротова Валентина Александровна

Инструктор по физической культуре

п. Рамешки, Тверская обл, Рамешковский р-н

**Цель:** 1. Воспитывать у детей и взрослых потребность к здоровому образу жизни.

2. Формировать умение выполнять физические упражнения в детско – родительской паре.

3. Учить восстанавливать дыхание, проводить профилактику плоскостопия у детей, раскрепостить взрослых и детей во время занятия.

**Задачи:** 1. Ощутить радость от совместной двигательной деятельности, понять полезность «гимнастики вдвоём» и установить эмоционально – тактильный контакт с детьми.

2. Совершенствовать у детей умение прокатывать и бросать мяч, повторять ритмический танец.

3. Развивать у детей и совершенствовать у родителей двигательную память, внимание, мышление.

**Адресат:** Старшая группа.

**Актуальность:** Во время совместных занятий двигательная деятельность раскрепощает родителей, они ведут себя естественно. Они имеют возможность оценить результаты своего воспитания, как физического, так и духовного. Родители получают радость от выполнения физических упражнений в паре с ребёнком, осваивают самомассаж, основы дыхательной гимнастики, знакомятся с основами релаксации.

**Условия реализации:** «Физическая культура», «Речевая», «Познавательная», «Художественно - эстетическая», «Социально – коммуникативная» - образовательные области

**Содержание:** Игровые упражнения, психогимнастические этюды, подвижная игра, игры нравственного содержания («Добрые слова»).

**Список используемой литературы:** Журнал «Инструктор по физкультуре», журнал «Здоровье дошкольника», журнал «Дошкольное воспитание», журнал «Ребёнок в детском саду».

**Предварительная работа:** Дети изготавливают пригласительные билеты для родителей в форме открытки (аппликации).

**Материал:** Мягкие игрушки, канаты, кубы мягкие, мячи (по числу детей).

**Непосредственно образовательная деятельность**

**Вводная часть:**

***Малоподвижная игра «Необычные жмурки».***

**Цель:**

Помочь родителям установить эмоционально – тактильный контакт с детьми.

**Инструктор:** Дорогие ребята! Уважаемые родители!

Мы сегодня вместе будем играть в игру «Необычные жмурки»: родителям завяжем глаза, а вы друг за другом будете медленно проходить мимо них, и они должны вас узнать.

*(Каждый родитель, узнав своего ребёнка, подхватывает его, обнимает его и кружит).*

Ребята, вы любите заниматься физкультурой? Зачем ею нужно заниматься? *(Ответы).* Ваши родители хотят заниматься вместе с вами и научиться новым упражнениям. Но сначала небольшая разминка!

***Самомассаж – растирание и поглаживание лица, ушных раковин, шеи.***

**Инструктор:** Ребята! Вы занимаетесь физкультурой, чтобы скорее вырасти и стать вот такими высокими! А взрослые помогают вам расти.

*1. (Ребёнок идёт на носках, подняв руки, взрослый, находясь позади ребёнка, берёт его за вытянутые руки).*

Родители помогают вам стать вот такими стройными!

*2. (Ребёнок идёт на пятках, руки за головой; взрослый, находясь позади ребёнка, разводит его локти).*

По канатам вместе с родителями можно ходить вот так!

*3. (Ребёнок и взрослый, держась за руки, идут приставным шагом по канату, опираясь носками о пол, пятками о канат).*

Разноцветные кубы можно обходить вот так!

*4. (Ходьба в паре змейкой).*

А сейчас вместе изобразим паровоз!

*5. (Взрослый садится сзади ребёнка и берёт своими руками согнутые в локтях руки ребёнка; продвигаются на ягодицах.).*

А теперь кошечка проползёт под мостиком!

*6. (Взрослый, наклоняясь вперёд, касается руками пола; ребёнок проползает под ним на четвереньках).*

Вместе с мамой интереснее прыгать!

*7. (Прыжки с продвижением вперёд в паре.)*

Вместе с мамой весело бегать!

*8. (Бег в паре).*

А теперь разбежимся по всему залу, убежим от родителей!

*9.. (Дети бегают врассыпную).*

Ребята, а теперь пора возвратиться к ним!

*10. (Родители обнимают ребёнка, прижимают к себе, кружат).*

**Основная часть:**

**Инструктор:** Ребята, хотите научиться новым упражнениям? Повернитесь лицом к своим родителям.

Сначала пусть поздороваются ваши пальчики.

*(Взрослый и ребёнок сгибают руки в локтях и соединяют ладони друг с другом; подушечки пальцев ребёнка прикасаются к подушечкам пальцев взрослого, указательным и большим пальцами взрослый надавливает на ногтевую фалангу каждого пальца ребёнка).*

***Общеразвивающие упражнения***

*Вот так родители помогают расти!*

1. И. п. – стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, ноги на ширине плеч.

Ребёнок и взрослый поднимают руки через стороны вверх, встают на носки; взрослый тянет руки ребёнка вверх. (5 – 6 раз).

*Вот какие вы сильные!*

2. И. п. – стоя лицом друг к другу, выставив одну ногу вперёд, руки согнуты в локтях перед грудью, ладони соединены.

Ребёнок выпрямляет руки в локтях, взрослый прижимает его к груди. (5 – 6 раз).

*Вот какие вы ловкие!*

3. И. п. – стоя на коленях, ребёнок спиной к родителю, его ноги расположены между ног родителя, а руки на поясе; взрослый поддерживает их.

Одновременно повороты взрослого и ребёнка влево, вправо. (5 – 6 раз).

*Вот какие вы гибкие!*

4. И.п. – сидя на полу, ребёнок спиной к взрослому, ноги в стороны.

Поднять руки, наклониться к левой ноге, к правой. (5 – 6 раз).

*Вот какие у вас дружные ножки!*

5. И. п. – сидя на полу, ребёнок спиной к взрослому, сделав упор на руки; ноги в стороны.

Ребёнок и взрослый одновременно поднимают левую ногу, правую ногу. (5 – 6 раз).

*Так вы играете!*

6. И. п. – стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, ноги на ширине плеч.

Ребёнок приседает – взрослый стоит; взрослый приседает – ребёнок стоит. (5 – 6 раз).

*Так вы веселитесь!*

7. И. п. – взрослый сидит на полу ноги вместе; ребёнок стоит, взявшись за руки взрослого, ноги врозь. Родитель разводит ноги, ребёнок выполняет прыжок – ноги врозь, взрослый соединяет ноги, ребёнок выполняет прыжок – ноги вместе. (5 – 6 раз).

***Основные движения***

**Инструктор:** Настало время игровых заданий. Сейчас каждый ребёнок превратиться в маленькую тачку, которую взрослый должен довести до противоположной стены зала.

1. *(Ребёнок ставит прямые руки на пол, взрослый берёт его за щиколотки и приподнимает; ребёнок, переставляя руки , передвигается).*

Играть с мячом нравится, и взрослым, и детям. Ребята, возьмите каждый по мячику. Какой мяч? *(Круглый, гладкий, яркий, красивый).* Как можно играть с ним? *(Подбрасывать, отбивать, прокатывать).* Вы будете прокатывать друг другу мяч.

2. *(Сидя напротив друг друга на расстоянии 2м., взрослый и ребёнок прокатывают мяч). – 4 раза.*

Можно мяч бросать в кольцо.

3. *(Стоя напротив друг друга, родитель складывает руки перед грудью кольцом, ребёнок бросает мяч, стараясь попасть в него). – 3 раза.*

Ребята, а вы умеете танцевать? А ваши родители? Вот так можно танцевать вместе с родителями.

4. *Ритмический танец «Танец сидя».*

*(Все участники, сидя на стульях, повторяют движения, которые показывает инструктор.*

**Описание танца**

1. 1 – 2 – хлопок ладонями по коленям, 3 – 4 – хлопок перед собой,

5 – 6 – поворот направо «ножницы» *(перекрёстные движения руками),*

7 – 8 – то же влево.

2. 1 – 2 – поворот вправо – «погремушки» (имитация игры на погремушках),

3 – 4 – то же влево,

5 – 6 – «зайчики» (поднять правую руку, сгибать и разгибать два пальца – «ушки»,

7 – 8 – то же левой рукой.

3. 1 – 2 – поворот вправо (имитация игры на пианино),

3 – 4 – то же влево,

5 – 6 – наклонить голову вправо,

7 -8 –наклонить голову влево.

4. 1 – 2 – топнуть правой ногой,

3 – 4 – топнуть левой ногой,

5 – 6 – встать,

7 – 8 – сесть.

***Подвижная игра «Солнышко и дождик»***

***Цель:*** Способствовать эмоциональному сближению детей и родителей.

**Инструктор:** Ребята! Вы любите играть с родителями? Поиграем в игру «Солнышко и дождик». Родители будут ожидать вас в «домиках» (сидеть на стульях). По сигналу «Солнышко» вы выбегаете в центр зала и изображаете, как детвора летом бегает, прыгает, плавает, катается на велосипеде. По сигналу «Дождик» вы должны быстро бежать в «домики», чтобы не намокнуть под дождём.

*(Когда дети подбегают к родителям, те обнимают их).*

**Заключительная часть**

***Игровые упражнения «Висящий мостик», «Морские волны».***

**Цель:** Способствовать расслаблению детей и взрослых.

**Инструктор:** Настало время отдохнуть. Представьте, ребята, что вы превратились в висящий мостик, который ветер раскачивает из стороны в сторону.

*(Родители стоят лицом друг к другу; на пол между ними ложится ребёнок животом вниз; оба родителя поднимают ребёнка вверх за ноги и за руки и слегка раскачивают).*

Ребята! А теперь каждый из вас искупается в речке. Волны нежно вас коснутся и вынесут на берег, произнеся имя каждого из вас.

*(Взрослые сидят на гимнастической скамейке; ребёнок ложится им на руки лицом вверх, родители передают детей из рук в руки; каждый взрослый при этом ласково произносит имя ребёнка).*

Ребята! Сегодня вы занимались гимнастикой вместе с родителями. Вам понравилось Это занятие? *(ответы).*

***Игровое упражнение «Добрые слова».***

**Цель:** Развивать общениедетей и взрослых; создавать эмоциональный комфорт.

**Инструктор:** Ребята! Сядьте на колени к родителям, обнимитесь и скажите на ушко добрые, ласковые слова …

*(Дети садятся на колени к родителям и произносят ласковые слова)*