Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №1 «Теремок»

Совместное занятие по физкультуре родителей и детей в подготовительной группе «Знайка».

Подготовила: инструктор по ф.в. Киселева А.А.

**Цель:** создание условий для совместной двигательной активности детей с родителями в условиях детского сада и формирование интереса родителей к спортивным занятиям детей.

**Задачи:**

— укреплять здоровье детей, способствовать формированию костно — мышечной системы;  
— формировать у детей двигательные навыки и умения при выполнении различных упражнений и основных видов движений;  
— развивать психофизические качества детей, координацию движений, равновесие, ориентировку в пространстве;  
— способствовать установлению с родителями доверительной атмосферы, способствующей здоровье сбережению детей; доставить обоюдную радость от общения родителей и детей в совместной двигательной деятельности.

**Предварительная работа:** разучивание с детьми спортивных девизов, выполнение комплекса упражнений «Заячья зарядка», изготовление нестандартного оборудования.

**Оборудование:** корригирующие дорожки для ходьбы, нестандартное оборудование (набивные подушки, цветные кружки, дуги), резиновые мячи большого диаметра, ленточки красного и желтого цветов, магнитофон, музыкальные диски, разноцветные воздушные шары для украшения зала.

**Ход занятия:**

Физкультурный зал красиво украшен воздушными шарами.  
Звучит спортивный марш («Чтобы тело и душа были молоды», муз. И.Дунаевский, сл. В.Лебедев-Кумач, современная обработка).  
Дети с родителями, держась за руки, входят в физкультурный зал и выстраиваются в шеренгу.  
**Инструктор:** — Здравствуйте, ребята! Здравствуйте, уважаемые взрослые! Мы рады приветствовать всех в нашем нарядном физкультурном зале. Очень приятно видеть родителей такими подтянутыми и здоровыми, а детей бодрыми и веселыми. А пригласили мы вас сегодня на физкультурное занятие, которое так и называется «Быть здоровыми хотим!». Вас ждут интересные и веселые движения, полезные упражнения и, конечно же, игра.  
— Ребята, вы любите заниматься физкультурой? (Дети отвечают).  
— А родители? (Родители отвечают).  
— Замечательно! А начнем мы физкультурное занятие с укрепления наших стоп, ведь, как известно, здоровье начинается с ног. Ребята, давайте громко произнесем наш спортивный девиз! (Дети хором произносят):

*Мы сильные, мы смелые,*   
*Нет слабых среди нас!*  
*Все вместе за здоровьем*  
*Отправимся сейчас!*

Под бодрую музыку дети и родители начинают шагать друг за другом в обход по залу в колонне по одному.

**Упражнения в ходьбе**  
(музыкальное сопровождение — «Марш юниоров):

— ходьба на носках, руки вверх;  
— ходьба на пятках, руки за спиной;  
— ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе;  
— ходьба с высоким подниманием колен, руки в стороны;

***Упражнение в беге:***

— легкий бег на носках с энергичной работой рук, согнутых в локтях, в колонне по одному (музыкальное сопровождение – минусовка песни «Каждый маленький ребенок», муз. Ш. Каллош).

***Корригирующая ходьба по «Дорожке шагов»***— дети и родители идут по ребристой дорожке и массажной дорожке с нашитыми пуговицами, крышечками, колечками, бусинами, следами (музыкальное сопровождение – минусовка песни «Человек хороший», муз. Любаша).

**Инструктор:** — Ну что же, ножки и стопы мы с вами потренировали и хорошенько размяли.

*Переходим к веселой разминке,*  
*Чтобы у всех были прямые спинки,*  
*Руки сильные, туловище гибкое.*

**Инструктор:** — Предлагаю родителям немного отдохнуть, присесть на скамейку и посмотреть на своих деток, которые вдруг стали похожи на озорных зайчиков! (После этих слов дети быстро встают в круг и держат руки над головой, изображая заячьи ушки).

Далее проводится ***разминка «Заячья зарядка»*** с детьми (музыкальное сопровождение — песня «Тусовка зайцев»).

**Инструктор:** — Молодцы! Все замечательно размялись и очень старались! Как вы себя чувствуете? Как настроение? Ну, а сейчас перейдем к выполнению интересных и очень полезных упражнений.

Дети с родителями строятся парами в одну колонну, держась за руки. В это время по всему залу раскладывается оборудование для выполнения основных видов движения. Упражнения выполняются поточным способом два раза (музыкальное сопровождение – минусовка песня «На круглой планете»).

**Основные виды движений:**

**Инструктор:**

*«С кочки на кочку нам нужно пройти,*   
*Сохранить равновесие, друг друга не подвести!».*

1. Ходьба по массажным кочкам, лежащим в два ряда по шесть штук, держась за руки (подушки размером 30 х 30, наполнитель – опилки, клеенчатый чехол).  
**Инструктор:**

*«Из обруча в обруч попрыгаем сейчас,*  
*Мы попрыгунчики – просто класс!».*

2. Прыжки из обруча в обруч , лежащих в два ряда по пять штук, на двух ногах, держась за руки (обручи диаметром 60 см ).  
**Инструктор:**

*«Под яркой дугой мы проползем,*  
*И спинки красиво все прогнем!».*

3. Проползание на четвереньках под дугами, стоящих рядом на одной линии, под одной дугой проползает ребенок, под другой – взрослый (дуги высотой 60 см сделаны из разноцветных пластмассовых контейнеров от «Киндер-сюрпризов», нанизанных на толстый гибкий провод, изогнутый в форме дуги, концы дуги вставлены в плоскую прямоугольную устойчивую подставку).  
**Инструктор:**

*«Мы с мячами поиграем,*   
*И друг другу покатаем!».*

4. Дети с родителями встают друг напротив друга и начинают перебрасывать друг другу мяч.

**Инструктор:**

*Молодцы! Что же, все упражнения*  
*Вы сделали ловко, без сомнения!*  
*Раз, два, три, четыре, пять,*  
*Пришло время поиграть!*

**Игра «Быстрые ленточки».**

Дети с родителями делятся на две команды и строятся в две колонны параллельно друг другу. Одна команда держит в руках красные ленточки, другая – желтые. Звучит веселая музыка, все участники команд расходятся и разбегаются врассыпную по залу, выполняют танцевальные движения. Когда музыка остановится, участники обеих команд должны быстро построиться на свои места и поднять свои ленточки вверх и громко хором выкрикнуть цвет своих ленточек, например: «Красные!» Игра повторяется несколько раз.  
**Инструктор:**

*Все вы весело играли,*   
*И, конечно же, устали.*

**Проводится упражнение на релаксацию «самомассаж».**

Родители садятся на пол, а дети катают по их спинам массажный мячик, затем наоборот.

**Инструктор:** Ну, что же, наше занятие подошло к концу. Дети занимались просто отлично. А какие родители у нас молодцы – быстрые, ловкие! Спасибо вам за активное участие и за то, что вы подаете такой замечательный спортивный пример своим детям! Я уверена, что наша встреча – не последняя. Давайте громко произнесем наш всеобщий спортивный девиз:

*С физкультурой мы дружны,*  
*Нам болезни не страшны!*

**Инструктор:** До свидания! Будьте здоровы!

**Литература:**

Е.И.Подольская «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет». – Издательство: Учитель, 2009.