 Физкультурное развлечение  с участием родителей

 «Путешествие в Африку»

 подготовительная группа (6-7 лет)

Цель: формировать умение выполнять общеразвивающие и основные  движения в детско-родительской паре. Совершенствовать двигательные навыки: ходьба по  гимнастической скамейке, шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой и  удерживая равновесие,  прыжки из обруча в обруч на двух ногах, с продвижением вперёд, приземляясь на носки полусогнутых ног; лазание по гимнастической лестнице произвольным способом. Развивать у детей и совершенствовать у родителей двигательную память, внимание, мышление. Помочь ощутить радость, удовольствие от совместной с детьми двигательной деятельности. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой  и спортом у детей и их родителей. Укреплять здоровье детей и родителей.

Предварительная работа:

Разучивание массажа биологически активных зон: «Обезьянка Чи-Чи-Чи», упражнения на дыхание: «Охотник идёт по болотам», «Улетай тучка». Индивидуальная работа  по  формированию навыка  лазания  по  гимнастической лестнице, по  формированию  правильной осанки: «Пронеси мешочек», «Аквариум». Рассматривание иллюстраций животных,  обитающих в Африке, имитация движений животных – слон, жираф, крокодил, горилла, лев, гепард.

Оборудование и физкультурный инвентарь: 4 гимнастические скамейки, мешочки с песком по количеству детей и взрослых, кокошники обезьян по количеству детей, страховочные маты, 2 шнура, 6 обручей, аудиозапись песни: «Чунга-чанга», спокойной музыки.

Оформление физкультурного зала:  на стенах развешаны иллюстрации африканских животных, панно с пальмами.

Ход занятия:

Инструктор и дети стоят у входа в зал, родители уже в зале.

Инструктор: ребята, мы сегодня отправляемся в Африку. Для этого нам нужны: зоркие глаза – дети зажмуривают глаза,  затем широко их открывают,

уши, которые хорошо слышат – дети слегка потягивают мочки ушей вниз,

сильные руки – поглаживание рук, от ладоней к плечам,

быстрые ноги -  топанье  ногами.

Путешествие начинается, спешим на корабль!

Дети и инструктор заходят в зал, там их ждут родители.

Инструктор: ребята посмотрите,   кто нас тут ждёт, ваши родители захотели с нами в Африку, берём их с собой?

Дети: берём!

Инструктор: Как вы думаете, почему нам необходимо взять с собой родителей в  путешествие? (ответы детей)

Инструктор:         «Дружно за руки возьмитесь

Друг за другом становитесь».

Всматриваемся вперёд

Ходьба на носках в  детско-родительских парах – Д – 10 шагов.

Идём по горячему песку

Ходьба на пятках -  Д – 10 шагов.

Переступаем острые камни.

Ходьба, высоко поднимая колено – Д – 10 шагов.

На пути преграда, надо идти след в след

Дети встают на ноги своим родителям и идут в колонне – Д – 10 шагов.

Подул сильный ветер

Бег обычный – Д – 20 секунд.

Обегаем кочки

Бег в колонне змейкой.

Дети потерялись

Родители останавливаются, а дети разбегаются врассыпную -  Д – 10 секунд.

Нашли своих родителей

Дети бегут к родителям, и обнимаю их.

Продолжаем путь по болоту.

Упражнение на дыхание: «Ходьба по болоту»

Губы растянуть в улыбке, язык поместить между зубами. При выдохе пошлёпать ладошками по щекам: получается хлюпающий звук. Д – 3 раза.

Инструктор: дорога привела нас к кораблю, на котором мы отправимся в Африку.

ОРУ на гимнастических скамейках в  детско-родительских парах.

Дети  и родители садятся на гимнастические скамейки (ребёнок впереди родитель сзади)

1 упражнение: «Сигнальные флажки»

И.п.: сидя на скамейке, руки опущены.

1 – руки в стороны, 2- руки вверх, 3 – руки в стороны, 4 – и.п. Т – средний, Д – 8 раз.

2 упражнение: «Смотрим в бинокль»

И.п.: то же.1 – поворот вправо (влево) руки приложить к глазам (смотрим в бинокль), 2 – и.п. Т – средний, Д – 8 раз.

3 упражнение: «Потанцуем»

И.п.: сидя на скамейке, ноги под скамейкой, руки на поясе.

1 – руки и ноги в стороны, 2 – и.п. Т – средний, Д – 8 раз.

4 упражнение: «Моем палубу»

И.п.:  сидя на скамейке, руки лежат на плечах у ребенка, ребёнок кладет руки перед грудью  полочкой.

1- наклон вперёд, 2- наклон назад. Т – средний, Д – 8 раз.

5 упражнение: «Морская качка»

И.п.: сидя на скамье, руки у детей на поясе, взрослый держит ребенка за локти. 1 – наклон вправо (влево), 2 – и.п. Т – средний, Д – 8 раз.

6 упражнение: « Прыгаем с корабля в воду»

И.п.: стоя возле скамейки друг против друга, руки на поясе. Прыжки.  Д – 12-12-12.

7 упражнение: «Выходим на берег»

Стоя друг против друга по разные стороны скамейки, взявшись за руки. 1,2,3 –вдох, 4 – выдох присесть произнести «Ух!». Д – 3 раза. Т – медленный.

Инструктор: вот мы с вами и приплыли  на один из островов Африки. Здесь обитают диковинные животные, следует быть очень внимательными.

Малоподвижная игра:  «Африканские животные»

Ребята договоритесь с родителями какого животного вы будете имитировать, по команде начинаете передвигаться по острову, но когда услышите звук бубна вам нужно остановиться и замереть, когда услышите звук колокольчика – присесть, звук свистка – встать на одной ноге руки соединить вверху (домик), ребёнок впереди, родитель сзади ребёнка.

Инструктор: по  африканскому острову просто так не пройдёшь,  надо преодолевать препятствия. Первое препятствие: висячий мост, второе препятствие: очень узкая тропа, третье препятствие: кочки.

1 упражнение:  ходьба по гимнастической скамейке

дети идут по скамейке, взрослый держит его за руку.

2 упражнение: ходьба по шнуру.

Ребёнок идёт впереди, взрослый за ребёнком.

3 упражнение: прыжки из обруча в обруч

Ребёнок прыгает впереди, взрослый за ним.

Все упражнения  выполняются поточно. Д – 3 раза.

Инструктор: прогулка по острову проходит  безопасно, все препятствия дружно преодолели.

 Раздается шум. Инструктор: Ребята, что за шум, что за гам?  Да это шалуньи обезьянки,  посмотрите, как здесь их  много,  они просыпаются утром, веселятся, идут гулять, а когда наступает ночь, они залазят на деревья и спят там до утра. Инструктор  раздает  кокошники детям, родители  помогают  их надеть.

Подвижная игра: «Обезьянки»

Под звучание песни «Чунга-чанга», дети и родители танцуют, выполняют разнообразные движения. Когда музыка замолкает, дети-обезьянки бегут к гимнастической лестнице и  влезают на неё произвольным способом, 3  родителя страхуют ребят, остальные приседают и ждут начала музыки. ( Дозировка – 3-5 раз)

Инструктор: мамы   с  нашими  шалунишками,  когда наступает вечер,  играют в спокойные игры. Родители и дети садятся по-турецки в круг.

Мама проводит массаж биологически активных зон: «Обезьянка –чи-чи-чи»

Обезьянка чи-чи-чи

Продавала кирпичи

Ладонями  проводят от затылочной части к основанию шеи.

Прибежал туту к ней зайчонок,

Не продашь ли кирпичонок

Указательными пальцами гладят по крыльям носа

Нет, сказала чи-чич-и

Продаю я кирпичи

Четырьмя пальцами проводить от середины лба к вискам.

Знай зайчонок,

Нет слова кирпичонок!

Указательный и средний пальцы сложить вилочкой, провести впереди и сзади ушной раковины.

Д – 2 раза.

Инструктор: наше путешествие подходит  к концу,   пора возвращаться на берег, чтобы плыть обратно в детский сад. Мы ещё успеем полюбоваться на морских обитателей: это красивые морские звёзды, коньки, раковины.

Упражнения на растяжение позвоночника выполняются по звучание тихой спокойной музыки.

1 упражнение: «Морской конёк»

И.п.: взрослый стоит спиной к ребёнку. Ребёнок поднимает руки, а взрослый чуть присев, взяв его за руки, кладёт его себе на спину и слегка покачивает  из стороны в сторону. Д -  10 секунд. Т – медленный.

2 упражнение: «Морская звезда»

И.п.: сидя на полу ноги врозь, ребёнок спиной к родителю. 1 – поднимают одновременно руки и ноги вверх, 2 – и.п. Д – 5 раз. Т – средний.

3 упражнение: «Морские раковины»

И.п.: взрослый и ребёнок сидят лицом друг к другу, стопы соединены, ноги согнуты в коленях, взявшись за руки. 1-4 – поочерёдно тянут друг друга на себя. Д – 10 секунд. Т – медленный.

4 упражнение: «Морские рифы»

И.п.: сидя на пятках лицом друг, к другу взявшись за руки. 1-4 медленно поднимают руки вверх и встают на колени. 5-6 – и.п. Д – 5 раз. Т – медленный.

Инструктор:  Кто захочет еще раз отправиться в кругосветное  путешествие, повешайте  банан на  веселую пальму, а кто не хочет -  на грустную пальму.

Инструктор: В детский сад доплывёт тот, кто ни уронит мешочек. Родители и дети кладут мешочек на голову, ладони соединяют, впереди.  Выполняя плавные движения, выходят из зала.

**Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ с участием родителей**

Здоровье и счастье наших детей во многом зависит от постановки физической культуры в детском саду и дома.  
  
*Н.М.Амосов*.

Хорошее здоровье базируется на фундаменте всестороннего и гармоничного общего развития. Физическая культура является наиболее эффективным и доступным средством сохранения и укрепления здоровья.

Семья – это среда, где формируется здоровье ребенка. Именно родители обязаны заложить в сознании ребенка основу к постоянному стремлению к здоровью. Задача педагогов заключается в том, чтобы убедить родителей в важности физической готовности ребенка и приобщении его к здоровому образу жизни.

Коллектив нашего детского сада выстраивает воспитательно-образовательную работу с детьми в тесном контакте с родителями. В совместной работе мы широко используем родительские собрания, беседы, консультации, тематические выставки, открытые физкультурные занятия, привлекаем родителей к организации и проведению физкультурных праздников. Благодаря проведению комплекса мероприятий с детьми, педагогами и родителями успешно решается важная задача – приобщение к здоровому образу жизни.

Эффективным направлением нашей работы с родителями являются занятия-семинары, на которых родители совместно с детьми обучаются приемам и методам оздоровления детей.родители, участвуя в таких занятиях, получают не только практический, но и эмоциональный опыт, а также включается самый действенный фактор в воспитании – личный пример взрослых. Опыт свидетельствует: занятие-семинар не только приобщает к здоровому образу жизни, развивает физические качества и навыки, но и способствует самореализации каждого и взаимообогащению всех. Взаимодействие детского сада с семьей обеспечивает достойный уровень укрепления здоровья детей, а, значит, снижение заболеваемости.

**Я ЗДОРОВЫМ БЫТЬ ХОЧУ!**

*(физкультурное занятие-семинар родителей с детьми в старшей группе)*

**Цель.** Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей.

**Задачи.**

* Формировать у детей и родителей потребность в здоровом образе жизни в семье; оказать практическую помощь в овладении знаниями об укреплении и сохранении здоровья ребенка.
* Установить эмоционально-тактильный контакт с детьми, помочь родителям ощутить радость, удовольствие от совместной с детьми деятельности; понять полезность занятий вдвоем.
* Развивать межличностное общение ребенка с взрослым.

**Физкультурный инвентарь.** Платочки-косынки, гимнастические коврики, гимнастические палки, массажные дорожки, скорлупки грецких орехов, игрушки «киндер-сюрприз», цилиндры деревянные, платочки (30х30 см), полотенца, фишки-стойки (4 штуки), пластмассовые бутылки с водой и трубочки,  разноцветные бабочки на тонкой нитке.

**Место проведения.** Спортивный зал.

**Ход занятия.** *В спортивный зал приглашаются родители детей старшей группы.*

**Инструктор по физкультуре.** Здравствуйте, уважаемые родители!  
Нашу с вами встречу мы начнем с разговора о здоровье. Актуальность этой темы в наши дни очевидна. Здоровье – это основное наше богатство, которое необходимо беречь и сохранять. Сегодня для нас с вами охрана и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому   
образу жизни остаются первостепенной задачей. Здоровье ребенка зависит не только от полноценного физического развития и воспитания в детском саду, а также от условий жизни в семье, так как семья – это  среда, где формируется здоровье ребенка и закладывается в его сознании основа к постоянному стремлению к здоровью. В педагогике разработано множество оздоровительных программ, но ни одна из них и никакие другие социальные институты не могут дать полноценных результатов, если они не реализуются совместно с семьей.  
Сегодня вы станете участниками занятия, в процессе которого получите практические советы и рекомендации, увидите фрагменты нетрадиционных занятий, которые помогут вам вырастить ваших детей здоровыми и успешными в жизни. А сейчас, прежде чем войдут сюда дети, я попрошу вас плотно завязать глаза.

*Проводится малоподвижная игра: «Узнай меня».*

**Цель.** Помочь родителям установить эмоционально-тактильный контакт родителей с детьми.

**Ход игры:** Родители завязывают глаза, а дети друг за другом медленно проходят мимо них. Родители на ощупь узнают своего ребенка.

**Инструктор по физкультуре.** Ребята, сегодня пришли к нам ваши родители, они хотят заниматься вместе с вами и научиться новым, полезным для здоровья упражнениям.  
Наше здоровье и здоровый образ жизни имеет несколько составляющих.  
1 составляющая здоровья: «Учимся расслабляться».  
Переутомление, нервное напряжение вредит нашему организму. Чтобы преодолеть внутреннее напряжение, необходимо научиться технике релаксации, т.е. умению расслабляться. Наше тело имеет множество биологически активных точек, при правильном воздействии на которые происходит расслабление.

*Родители и дети в парах встают в круг. Проводится комплекс оздоровительного массажа.*

1. Массаж кистей рук.

* похлопывание ладонью о ладонь;
* растирание ладоней круговыми движениями;
* «замок» – сцеплять и расцеплять кисти рук попеременно;
* катание карандаша между ладоней.

2. Массаж головы.

* растирание подушечками пальцев волосистой части головы;
* «дождик» – легкое постукивание кончиками пальцев по всей поверхности головы.

3. Массаж лица.

* растирание и поглаживание щек и лба ладонями;
* постукивающие, разминающие движения кончиками пальцев поверхности лица.

4. Массаж ушных раковин.

* растирание ушей большим и указательным пальцами рук снизу-вверх и снизу вверх и сверху вниз – («разбудим ушки»);
* пощипывание края ушной раковины;
* поглаживание указательным пальцем внутренней поверхности ушной раковины – («протри ушки»).

5. Массаж спины (в парах).

* поглаживание, растирание ладонями мышц спины;
* похлопывание ребром ладони спины.

6. Массаж шеи.

* поглаживание руками от верхней части шеи к плечам;
* легкое надавливание и растягивание мышц шеи руками.

**Инструктор по физкультуре**

2 составляющая здоровья:«Учимся просыпаться».  
Каждое наше утро должно начинаться с положительных эмоций и тогда день принесет вам удачу. Проснувшись, нельзя резко вскакивать с постели, необходимо подготовить организм к   
переходу от сна к бодрствованию. Для этого нужно выполнить несколько упражнений на пробуждение.

Динамическая гимнастика на пробуждение.

* Закрыть, открыть глаза
* Сжать пальцы рук в кулачок и разжать
* Поступательные движения стопой вперед и назад
* Упражнение «велосипед» – для ног
* Стоя на четвереньках прогнуть и выгнуть спину – «кошка»

(Упражнения выполнять 3-5 раз).

**Инструктор по физкультуре**

3 составляющая здоровья:«Делаем зарядку».  
Утренняя зарядка – это комплекс специально подобранных упражнений, которые проводятся с целью настроить, «зарядить» организм ребенка на весь предстоящий день. Оздоровительное и воспитательное значение утренняя гимнастика приобретает в том случае, если она проводится систематически.  
Общеразвивающие упражнения с палкой (в парах).

1. *«Мы стройные!»*

И.п. – взрослый и ребенок стоят лицом друг к другу, держась за гимнастическую палку. Одновременно поднимают руки и опускают их. (повторить 6-8 раз).

2. *«Мы – крепкие!»*

И.п. – взрослый стоит, расставив ноги в стороны; ребенок лежит на животе между его ног, вытянув руки вперед. Взрослый наклоняется вперед, ребенок берется кистями рук за гимнастическую палку, и взрослый поднимает его. (повторить 7 раз).

3. *«Мы – гибкие!»*

И.п. – взрослый и ребенок сидят на полу, напротив друг друга, держась за гимнастическую палку. Взрослый наклоняется вперед – ребенок назад; взрослый отклоняется назад – ребенок вперед. (повторить 6-8 раз).

4. *«Мы – ловкие!»*

И.п. – взрослый и ребенок лежат на полу голова к голове, руки разведены в стороны и соединены. Одновременно поднимают прямые ноги вверх, стараясь соединить их с ногами партнера. (повторить 7 раз).

5. *«Мы – сильные!»*

Взрослый и ребенок стоят лицом друг к другу, держась руками за гимнастическую палку. Одновременно приседают и встают. (повторить 6-8 раз).

6. *«Мы – веселые1»*

И.п. – взрослый сидит на полу, ноги вместе, ребенок стоит, ноги врозь, взявшись за руки взрослого. Взрослый разводит ноги, ребенок прыгает – ноги врозь; взрослый соединяет ноги, ребенок прыгает – ноги вместе. (повторить 3-4 раза под счет 1-8).

**Инструктор по физкультуре**

4 составляющая здоровья: «Охраняем зрение».

Главным помощником человека являются глаза. Острота зрения во многом зависит от общего здоровья ребенка. Необходимо ежедневно выполнять комплекс специальных упражнений для профилактики близорукости.

Комплекс гимнастики для профилактики близорукости.

1. И.п. – сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек; открыть глаза на 3-5 сек. (повторить 6-8 раз).
2. И.п. – сидя. Быстро моргать в течение 1 минуты.
3. И.п. – сидя. Закрыть веки, массировать их круговыми движениями пальцев в течение 1 минуты.
4. И.п. – стоя. Тремя пальцами каждой руки нажать на верхнее веко; спустя 1-2 сек. снять пальцы с век. (повторить 3-4 раза).
5. И.п. – стоя. Вытянуть руки вперед; смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенный по средней линии лица; медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока палец не начнет двоиться. (повторить 6-8 раз).

**Инструктор по физкультуре.**

Хочу познакомить вас с упражнением «Солнечный зайчик», которое дети будут выполнять с удовольствием.

**Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик»** (по М. Картушиной).

Солнечный мой заинька,  
Прыгни на ладошку.  
*Дети вытягивают вперед ладошку. Ставят на ладонь указательный палец.*  
Солнечный мой заинька,  
Маленький, как крошка.  
Прыг на носик, на плечо.  
Ой, как стало горячо!  
На плече давай скакать.  
*Прослеживают взглядом за пальцем, которым медленно прикасаются сначала к носу, вновь отводят вперед. Дотрагиваются до лба, затем до плеча, опять лба и другого плеча.*  
Вот закрыли мы глаза,  
*Закрывают лицо руками.*  
А солнышко играет:  
Щечки теплыми лучами  
Нежно согревает.

**Инструктор по физкультуре**

5 составляющая здоровья: «Тренируем стопу».  
Плоскостопие приносит ребенку много неприятностей. Лечить плоскостопие труднее, чем предупредить, поэтому главное внимание нужно уделять профилактике данного заболевания. Для укрепления мышц, поддерживающих свод стопы, снятия усталости и боли в нижних конечностях рекомендую выполнять гимнастику для ног и специальные игровые упражнения.

* Ходьба на носках.
* Ходьба на пятках.
* Ходьба на внешней стороне стопы.
* Катание цилиндра.

**Инструктор по физкультуре**

Ну, а сейчас, я предлагаю вам пройти вперед,  
Ведь стоп массаж – полезное занятье:  
Он разгоняет крови, лимфы ток  
И обостряет чувства и желанья.

*Родители с детьми 2-3 раза проходят по выложенным на полу массажным дорожкам.*

**Игровые упражнения:**

* «Кто быстрее соберет  грецкие орехи пальчиками ног?»
* «Кто быстрее достанет пальчиками ног из таза с водой киндер-сюрприз?»

**Инструктор по физкультуре**

6 составляющая здоровья: «Позвоночник берегу, сам себе я помогу…»  
Правильная и красивая осанка – ключ к здоровью. От чего может нарушиться осанка? Таких причин очень много. Неправильная осанка не только неэстетична, но и неблагоприятно сказывается на положении внутренних органов. Предлагаю упражнения для коррекции осанки, которые можно выполнять в домашних условиях.

**Упражнения в парах** (с родителями)

1. «Тачка» или «Крокодильчик»

Ребенок ставит прямые руки на пол, взрослый берет его за щиколотки и приподнимает, ребенок «идет», переставляя руки до стойки и обратно.

2. «Шагаем вместе»

Ребенок ставит свои стопы на ноги взрослого. Стоя лицом друг к другу и держа ребенка за руки, взрослый идет до стойки и обратно.

3. «Гордая цапля»

Родители и дети стоят на противоположных сторонах площадки. Дети идут, перешагивая через препятствия с мешочком на голове, передают его родителям. Родители повторяют то же самое, пока вновь не поменяются местами.

**Игровые упражнения**

1. «Великан»

Ходить, поднимаясь на носках как можно выше – (5-7 минут).

2. «Карлик»

Ходить, согнув ноги в коленях – (4-5 минут).

3. «Лягушка»

Присесть, пятки вместе, носки врозь, колени в стороны, руки между ногами. Выполнять прыжки 3-5 минут.

**Инструктор по физкультуре**

7 составляющая здоровья: «Учимся правильно дышать».  
Сейчас, после интенсивной физической нагрузки, нам целесообразно провести упражнения для восстановления дыхания. С помощью правильного дыхания человек накапливает и восстанавливает жизненную энергию. А что значит правильно дышать? Каждый человек  должен с детства выработать привычку дышать носом, а не ртом, т.к. воздух, проходя через нос, очищается от пыли, прогревается до температуры тела. Таким образом, с помощью правильного дыхания человек защищает себя от болезней.

*Проводится упражнение для нормализации дыхания.*

Подуем на плечо,  
Подуем на другое.  
Нас солнце горячо  
Пекло дневной порою.  
Подуем на живот –   
Как трубка станет рот.  
Ну, а теперь – на облака,  
И остановимся пока.  
И повторим мы все опять:  
Раз, два, три, четыре, пять.

*Делать вдох и на выдохе – выполнять поворот головы по команде из стихотворения. Повторить упражнение 2-3 раза.*

**Инструктор по физкультуре.** Для того, чтобы сформировать навык правильного дыхания, предлагаю вместе с детьми поиграть.

*Проводится игра* «Веселые пузырьки»

**Цель.** Способствовать овладению быстрым, глубоким, энергичным вдохом через рот и продолжительным, постепенным выдохом.

**Ход игры.** Ребенок делает быстрый глубокий вдох через рот и продолжительный, постепенный выдох также через рот – дует в трубочку, которая вставлена в отверстие пробки. В бутылочке с водой появляются «веселые пузырьки».

*Дети и их родители выполняют дыхательные упражнения с водой.*  
*Далее проводится игра «Порхают бабочки»*

**Цель.** Формировать у детей способность делать глубокий вдох через нос и продолжительный, плавный выдох через рот.

**Ход игры.** Ребенок берет в руки конец нити, на которой висит бабочка. Делает глубокий вдох через нос и медленно дует на бабочку через рот (губы сложены «трубочкой») – бабочка «порхает».

**Инструктор по физкультуре.**

Здоровье детей во многом определяется рациональным двигательным режимом, включающим физическое воспитание и закаливание дома и в детском саду. Мы заканчиваем сегодня нашу с вами встречу и хотим быть уверены в том, что наши практические советы и рекомендации помогут вам растить детей здоровыми, крепкими и успешными. Спасибо за понимание и сотрудничество!

**Физкультурное занятие с участием родителей с оздоровительными элементами (младшая группа).**

Задачи:Повышать интерес детей к физкультурным занятиям. Закрепить навыки прокатывания, бросания и ловли мяча. Формирование здорового образа жизни у детей и родителей. Вовлекая родителей в воспитательно-образовательный процесс, способствовать пробуждению интереса общения со своими детьми. Предоставить возможность родителям весело провести время с ребенком, да и получить необходимую физическую нагрузку лично для себя.

Дети с родителями в колонне входят в зал под марш, перестраиваются в круг.

Здравствуйте, ребята! Здравствуйте гости!

Сегодня ребята будут заниматься вместе с родителями.

Мы сегодня в гости к нам пригласили пап и мам.

Не стесняйтесь, проходите, как живем мы, посмотрите.

Заниматься вместе с нами мы хотим вам предложить,

Мы покажем и расскажем, как здоровье укрепить.

1ч. Начнем мы наше занятие с такого упражнения:

 Логоритмика: Мы сначала будем хлопать, а потом мы будем топать,

                            а потом мы повернемся, и друг другу улыбнемся.

2ч. Упражнения в паре

1. Родители, ставят детей себе на ноги, держа за руки передвигается с ними по кругу. (1кр)

2. Взять ребенка за талию, поднять вверх и держать 3-5 секунд над головой; опустить (3-5р.)

3. Взяв ребенка за руки, помогайте ему подпрыгивать, как можно выше на двух ногах. (5-10р.)

 ОВД:

1.прокатывание мяча в парах (стоя, немного нагнувшись, р= 2-3м)

2.перебрасывание мяча друг другу (снизу, р=1- 1,5м)

3. «Проползи в воротики». Родители стоят в кругу на высоких четвереньках (или как можно шире ноги), дети проползают в воротики (1кр.)

3ч. Родители делают игровой массаж спины  детям «Рельсы-рельсы»

Рельсы-рельсы, шпалы-шпалы                    (рисуют на спине в соответствии с текстом)

Ехал поезд запоздалый, рассыпал пшено                     (поглаживание)

Пришли куры, поклевали        (постукивание подушечками пальцев)

Пришли гуси, пощепали        (пощипывание)

Пришли слоны, потоптали        (растирание тыльной стороной кулачка)

Лисичка прибежала, хвостиком помахала                       (поглаживание)

А мама пришла – поцеловала…

Физкультурное занятие (с элементами психогимнастики) с участием родителей (старшая группа).

Дети с родителями в колонне входят в зал под марш, перестраиваются в круг.

 Здравствуйте, ребята! Здравствуйте гости!

Сегодня ребята будут заниматься вместе с родителями.

Ребенок: Мы сегодня в гости к нам пригласили пап и мам.

Не стесняйтесь, проходите, как живем мы, посмотрите.

Заниматься вместе с нами мы хотим вам предложить,

Мы покажем и расскажем, как здоровье укрепить.

1ч. Вводная медитация (под спокойную музыку)

Предложить найти свое сердце, прижав руки к груди и прислушаться, как оно стучит «тук, тук, тук…». Представьте, что вместо сердца  у вас в груди кусочек ласкового солнышка. Яркий и теплый свет его разливается по телу, рукам и ногам. Его уже столько, что оно не вмещается в нас. Давайте поделимся светом, теплом со всеми (вытянуть руки вперед ладони вертикально).

 Музыкально-ритмическая композиция «Вместе весело шагать».

(разные виды ходьбы, имитационные упражнения), выполняют все.

2ч. ОРУ Комплекс парами (два круга: дети - малый, родители - большой )

1 . «Ладушки» (6р)

И.п. лицом друг к другу, руки опушены. 1,3 –хлопок в ладоши, 2 хлопнуть в ладони партнера правой рукой, 4- левой.

2. «Велосипед» (6-8р)

И.п. лежа на спине в упоре на предплечья ноги согнуты, ступни соединить, 1-4 - имитировать езду на велосипеде.

3. «Качели»  (6р)

Средняя стойка, лицом друг к другу, держась за руки. 1-3 ребенок садится, родитель стоит и держит его; 2-4 ребенок встает, родитель приседает.

4.  «Прыжки» руки на поясе, прыжки по кругу  чередуя: одна нога, обе.

5.Д/у «Хомячки» (3р)

 Вдох через нос, надуть щеки, кулачком надавить на щеки, выдох через рот.

ОВД: 1.Прокатывание обруча в парах ( р= 2-3м)

2. Родители, стоя  на высоких четвереньках (или как можно шире ноги),  в ряд, образуя туннель.  Дети проползают в туннель (1-2р.)

3. Родители, сидят в кругу, ноги вместе, вытянуты вперед, дети перепрыгивают через ноги (1круг).

Эстафета «Попади в цель».  Дети забрасывают киндер-сюрприз (3 попытки) в пластиковые бутылки (1,5л.) со срезанным дном, которые держат родители на расстоянии 2метра.  Выигрывает пара с большим попаданием.

Оздоровительная  игра «Цапля»  (на равновесие). Двигаться  любым способом в соответствие с музыкой.

 На конец музыки сделать упражнение «цапля».

 Кто дольше простоит на одной ноге, руки на поясе (1мин.)

3ч.  Оздоровительная (шуточная) игра «Веселый поросенок»

Все стоят в кругу и передают мяч друг другу под веселую музыку.

Музыка останавливается, у кого мяч, должен весело сказать «хрю-хрю».

А после занятия вводные процедуры

Упражнение «Хрустальная вода»

Все набирают в пригоршни воображаемую воду и, подняв руки вверх,   выливают «воду» на себя, подпрыгивая на месте, произносить громко и радостно: «и-и-и-и»…