Конспект физкультурного мероприятия родителей с детьми 4-5 лет

«Наш веселый, звонкий мяч»

(физкультурно-оздоровительный клуб «Здоровячек»

в средней группе).

Цель: Помочь родителям ощутить радость от совместной двигательной деятельности и понять полезность физических упражнений вдвоём.

Задачи:

1. Формирование у родителей и детей умения выполнять физические упражнения в детско-родительской паре (общеразвивающие упражнения, основные движения);
2. Совершенствование умения детей действовать с мячом (прокатывать, бросать, ловить);
3. Развитие у детей и совершенствование у родителей двигательной памяти, внимания, мышления, воображения;
4. Развитие быстроты, ловкости;
5. Способствование эмоциональному сближению родителей и детей.

Оборудование и физкультурный инвентарь: мячи по числу детей (резиновые – диаметр 15,25 см.), массажные мячи, фитболы, обручи, кегли, игрушки.

Ход мероприятия:

Вводная часть.

Инструктор: Ребята, отгадайте загадку.

Бьют его рукой и палкой,

Никому его не жалко,

Весело он скачет,

А зовётся

Правильно, мячик!

Сегодня, ребята, вы с родителями будете заниматься физкультурой, и в этом вам поможет мяч. Раз, два, три! Мячик бери! Ребята, возьмите мяч и встаньте впереди родителей (каждый ребенок держит в руке мяч).

Ходьба в колонне из детско-родительских пар: обычная; на носках, руки вверх (взрослый, встав позади ребенка, берет его за вытянутые руки); на пятках, руки за головой (взрослый, встав позади ребенка, разводит его локти); приставным шагом друг напротив друга, мяч в вытянутых руках; дети идут на коленях, мяч в руках над головой (взрослые поддерживают мяч).

Бег в паре: обычный (ребенок держит мяч); галопом (взрослые и дети поворачиваются лицом друг к другу); врассыпную (дети разбегаются по залу, взрослые держат мячи).

Инструктор: Раз, два, три! К родителям беги! (Родители обнимают ребенка, прижимают к себе, кружат).

Ходьба с восстановлением дыхания (дети держат мяч перед собой), вдохнули, выдыхая направляем струю воздуха на мяч.

Инструктор: Теперь разминка с мячом. Повернитесь лицом к своим родителям и встаньте парами.

Основная часть.

Обще-развивающие упражнения (в детско-родительской паре с мячом).

1. «Для начала потянулись». И.п. – стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, мяч в вытянутых руках перед собой. 1,3-поднять руки с мячом (взрослый потягивает руки ребенка); 2,4-вернуться в исходное положение.
2. «Наклонились». И.п. – стоя на коленях, лицом друг к другу, мяч в вытянутых руках вверху. 1-2 – одновременный наклон вправо (влево); 3-4-вернуться в исходное положение.
3. «Потянулись вперед». И.п. – сидя на полу, ноги в стороны, ребенок лицом к взрослому. 1-4 – ребенок прокатывает мяч руками вперед; 5-8 – взрослый прокатывает мяч ребенку.
4. «Размяли ноги». И.п.-сидя на полу, опора на ладони; ноги взрослого вытянуты, ноги ребенка согнуты в коленях на мяче. 1-4 – ребенок прокатывает мяч ногами, расправляя их в коленях; 5-8 – взрослый прокатывает мяч к себе и от себя.
5. «В конце попрыгали». И.п. – стоя друг напротив друга, мяч в руках между собой. 1-4-прыжки.

Инструктор: Нарисуем большие, маленькие мячи струей воздуха. (Дыхательные упражнения).

Дидактическая игра «Где спрятался круг?»

Дети, обходя зал, должны найти и назвать предметы, в которых «спрятался» круг (мяч, обруч, фитбол, кольца и т.д.).

Основные движения (дети и родители становятся напротив друг друга).

Инструктор: Ребята, какие бывают мячи?

(Ответы детей).

Игровые упражнения на фитболах.

Инструктор: Раз, два, три! Фитболы бери!

Родители помогают детям выполнять упражнения. Взрослый держит ребенка за руки; тот, сидя на мяче, подпрыгивает; ребенок лежит на животе, сгибая и выпрямляя ноги, затем на спине.

Инструктор: А вы любите играть с родителями? Давайте сейчас поиграем в игру, которая называется «Мяч через сетку». Дети и взрослые образуют 2 равные смешанные команды. Каждая из них берет по нескольку мячей (у команд равное количество мячей) и располагается на своей половине площадки, за натянутой сеткой. После сигнала, под музыку, игроки обеих команд перебрасывают мяч через сетку на площадку соперников. Выигрывает команда, на площадке которой после окончания игры находится меньше мячей (Продолжительность 2 минуты).

Заключительная часть.

Инструктор: А сейчас настало время расслабиться. А помогут нам в этом – массажные мячи.

Массаж с помощью мячика. Родители осуществляют массаж тела ребенка с помощью массажных мячиков, дети подражают родителям.

Инструктор. Ребята, с какими мячами вы сегодня занимались? (Ответы детей). Сядьте друг напротив друга, обнимите друг друга и скажите на ушко добрые ласковые слова.

Инструктор: Всем спасибо и до новых встреч.