***«Путешествие в летний лес».***

***Физкультурное занятие родителей с детьми старшей группы.***

**Цель:** Помочь родителям ощутить радость от совместной деятельности. Формировать у детей и родителей умение выполнять движение детско – родительской паре (общеразвивающие упражнения, основные движения); совершенствовать у детей умение ходить по гимнастической скамейке, удерживая равновесие пролезать в обруч, не задевая его, выполнять упражнения для стопы; развивать у детей и совершенствовать у родителей двигательное творчество.

**Оборудование:** Гимнастическая скамейка, обручи, зонты.

**Ход занятия**

**Вводная часть:**

*Родители с детьми заходят в спортивный зал и становятся в круг.*

**Инструктор:** Ребята, скажите, какое сейчас время года?

**Дети:** Зима.

**Инструктор:** Правильно, зима. Как сейчас холодно! Ну и мороз! Ну тогда давайте все вместе согреем себя.

**Самомассаж «Мороз».**

Щиплет уши, щеки, нос, *(растирают уши, щеки и крылья носа).*

Лезет в валенки мороз. *(поглаживают ноги от стопы до колена).*

Брызнешь воду, *(потряхивают руками) –*

Не вода уже, а лед. *(медленно сжимают пальцы в кулачки)*

Даже птице не летится, *(кружение)* –

На морозе стынет птица. *(имитация позы нахохлившейся птицы).*

**Инструктор:** Ребята, вам хочется, чтобы поскорее наступило лето? *(ответы детей).*

Тогда давайте закроем глаза и скажем всем вместе «Раз, два, три, лето наступи».

Представьте, что лето уже наступило. Сегодня мы сможем отправиться с вами в путешествие по летнему лесу. Ребята, а можно ходить в лес без взрослых? А почему? *(ответы детей).*

Тогда возьмите своих родителей за руку и мы отправимся в путешествие.

Посмотрите вокруг! Вот высокие деревья *(ходьба на носках),*

А под ними низкие кусты *(ходьба в полуприсяде),*

Под кустами мох, трава *(продвижение на ягодицах вперед).*

Перешагиваем через колючие кусты *(ходьба широким шагом),*

Аккуратно идем по бревну *(ходьба приставным шагом).*

Бежим по лесной тропинке *(бег на носках),*

По извилистой тропинке *(бег змейкой),*

Разбежались по лесной полянке *(бег врассыпную).*

*Наши дети нашли своих родителей, побежали к ним и обняли.*

*Родители и дети в паре лицом друг к другу располагаются в зале.*

**Инструктор:** Вот мы и вышли на поляну.

**Основная часть:**

**Пальчиковая гимнастика « В лесу».**

**Инструктор:**

В лес корзинку я беру *(пальцы обеих рук переплетаются, большие пальцы соединяются)*

И грибы в нее кладу.

Локти быстро разведи *(локти поднимаются, пальцы выпрямляются)*

Пальцы вниз ты опусти *(пальцы рук переплетаются)*

Если пальчики соединяются, елка быстро получается.

**Общеразвивающие упражнения парами:**

**1. «Лодочка»**

И.п. – стать лицом друг к другу, взяться за руки, ноги слегка расставить.

1 - подняться на носки, руки в стороны; 2 - и.п.

**2. «Часики»**

И.п. - стать лицом друг к другу, взяться за руки, ноги слегка расставить.

1 - наклон вправо; 2 - и.п.

3 - наклон влево; 4 - и.п.

(тик – так, тик – так, тикаем как часики).

**3. «Неваляшка»**

И.п. - сидя спиной друг к другу, согнуть ноги в коленях, руки на коленях.

1 – наклон вперед; 2 – и.п.

3 – наклон назад; 4 – и.п.

(наклоняться одновременно).

**4. «Качели»**

И.п. - стать лицом друг к другу, взяться за руки, ноги вместе.

1 – ребенок присел, а взрослый стоит; 2 – ребенок встал, а взрослый присел (приседать поочередно).

**5. «Прыгаем дружно»**

И.п. - стать лицом друг к другу, взяться за руки, ноги вместе.

1 - ноги врозь, руки в стороны; 2 - и.п.

**6. «Отдохнем»**

И.п. – стоя лицом друг к другу, взяться за руки.

1 – поднять руки вверх, вдох; 2 – опустить руки, выдох; и.п.

**Основные виды движений:**

**1. «Не упади в реку»**

**Инструктор:** Ребята, на нашем пути образовалась большая река, нам нужно ее перейти, а вот и мостик. Ребенок идет по гимнастической скамейке приставным шагом, а взрослый держит его за руку.

**2. «Пролезь сквозь колючие кусты»**

Через реку перешли и случайно в лес зашли. В лесу много колючих кустов, а чтобы не пораниться, нужно осторожно пролезть сквозь колючих кустов, не задевая их. Взрослый держит обруч, а ребенок пролезает в него.

Через реку перешли, пролезли сквозь колючие кусты и вышли на полянку, где светит солнышко. Теперь можно отдохнуть и поиграть.

**Подвижная игра «Солнышко и дождик»** (с зонтами).

Звучит музыка, светит солнышко, дети врассыпную бегают по залу, а взрослый стоит и держит зонт. Музыка остановилась, дождик, дети бегут к своим родителям под свой зонтик. Игра усложняется (родители незаметно меняются местами, затем зонтиками).

**Заключительная часть:**

**Игра «Веселый счет»** (на внимание).

Игра поможет нам вернуться в зиму.

1 – 2, не зевай и в кружок быстрей вставай.

3 – 4, не ленись – на носочки поднялись.

5, на корточки присели, головою повертели.

6, тихонько покружились.

7, в ладоши хлопнули.

А на 8, топнули.

9, дружно улыбнулись.

10, в зиму все вернулись.

А сейчас ребята давайте вместе со мной скажем своим родителям «спасибо», за веселое путешествие.