 МБДОУ – детский сад № 501

Воспитатель:

Михайлова О.В.

Инструктор по ФК: Морозова О.Г.

Средняя группа «Неваляшки»

Время проведения: 12.09.2014 г.

**Физкультурный досуг**

**детей средней группы с родителями**

**«Тропинки волшебного леса».**

**Задачи:**

1. Помочь родителям и детям ощутить радость, удовольствие от встречи друг с другом, от совместной двигательно-игровой деятельности.

2. Способствовать расширению у родителей диапазона вербального и невербального общения с ребенком, умению быстро устанавливать эмоционально-тактильный контакт с ним.

3. Способствовать развитию у родителей и детей умения настраиваться друг на друга, чувствовать партнера для успешности в совместной двигательной и интеллектуальной деятельности.

4. Расширить у детей двигательный и игровой опыт, развивая функциональные системы, координацию движений, ориентировку в пространстве, силу, ловкость, выносливость.

5. Способствовать эмоциональному сближению родителей с ребенком.

**Оборудование:** 1 мостик, грибы, массажные диски, дорожки здоровья, массажные мячи (по количеству детей), музыка.

**ХОД ДОСУГА.**

Дорогие ребята, уважаемые мамы и папы!

Сегодня у нас будет не обычное занятие, мы с вами отправимся в путешествие в сказочный лес. Нас ждет очень долгое путешествие и нам необходимо набраться сил. Для этого давайте сделаем зарядку.

**Встают в круг. Зарядка.**

Руки вверх поднимем – **РАЗ,** выше носа, выше глаз.

Прямо руки вверх держать, не качаться, не дрожать.



**ДВА** - опустим руки вниз, стой на месте не вертись.

Повторяем, не ленись! Вверх **РАЗ**, **ДВА** - **ТРИ**, **ЧЕТЫРЕ**, вниз!

Будем делать повороты, выполняйте все с охотой.

**РАЗ** - налево поворот, **ДВА** - теперь наоборот.

Так, ничуть, не торопясь, повторяем еще раз.

Все попрыгали на месте и руками машем вместе.

А теперь прогнули спинки, посмотрели на ботинки.

А сейчас нагнулись ниже, наклонились к полу ближе.



Повертись на месте ловко. В этом нам нужна сноровка.

Что, понравилось, дружок? Завтра будет вновь урок!

Молодцы, хорошо сделали зарядку. Все готовы? Тогда отправляемся в путешествие.

***Все выстраиваются парами: ребенок - родитель.***

Идем мы, идем по лесу. Вдруг, на пути большая яма (мостик), давайте мы пройдем по нему?



На пути у нас речка. По камешкам нужно перейти на другой берег. Да смотрите, в воду не упадите (ходьба по дискам здоровья).

Как же хорошо осенью в лесу. А сколько грибов и ягод. Давайте поиграем в игру!

**ИГРА «Собери грибы»**

Взрослые и дети стоят вдоль зала по сигналу дети разбегаются (расходятся) в разные стороны, собирают грибы.

Пока звучит музыка, дети бегают (ходят) врассыпную, когда музыка закончилась, бегут к родителям.

Ребенок подбегает к маме или папе они обнимают его.

Ребятки, а хотите дальше отправиться в путешествие?

Тропинка стала совсем узкая и чтобы нам пройти дальше, вам нужно встать спиной к взрослому и поставить свои стопы на ноги взрослого. Взрослый прижимает ребенка к себе, и они вместе идут (совместная ходьба).



Вот мы с вами и дошли до лесной полянки. Осенью в лесу прохладно, как же нам согреться? Конечно, нам нужно позвать солнышко. Давайте встанем все в круг и поиграем.

**ПАЛЬЧИКОВАЯ ИГРА «Солнышко»**

Солнышко, солнышко, выходи на речку.

Солнышко, солнышко, раскидай колечки!

Мы колечки соберем, золоченые возьмем,

Покатаем, поиграем и тебе назад вернем!

Выходит солнышко (ребенок под гр.)



Появилось солнышко, нам стало теплее. А мы продолжим наше путешествие.

***Ходьба по тропе здоровья***

Ребята, а вы знаете, какие звери живут в лесу? (Дети называют животных).

**ИГРА «МЕДВЕЖАТА»**

Взрослый и ребенок стоят лицом друг к другу. Руки ребенка лежат на талии взрослого, руки взрослого - на плечах ребенка. Одновременно взрослый и ребенок наклоняются вправо и влево повтор 4-5 раз).

Скажите ребята, а в лесу много деревьев? А сейчас наши мамы и папы будут елочками, а наши ребятки зайчиками.

**ИГРА «ЁЛОЧКА И ЗАЙЧИКИ»**

Взрослый стоит, руки опущены вниз чуть в стороны. Ребенок превращается в «зайчика» и прыгает на двух ногах вокруг «елочки».



После игры зайки устали, уснули. (музыка для релаксации).

Мы много играли, а теперь пришло время отдохнуть. Предложить детям взять массажные мячи «арахисовый мяч» и погладить спинку мячиком маме или папе, а затем поменяться местами.





Очень хорошо в сказочном осеннем лесу, но нам пора возвращаться в детский сад. Мы выходим из леса и идем до нашего сада большой, широкой дорогой. Дети и родители берутся за руки и под музыку идут по залу.

Вот мы с вами и пришли в детский сада. Я думаю, что наше сегодняшнее путешествие вам понравилось! Давайте обнимем наших детей, они сегодня были молодцы. Возьмемся за руки и пойдем в группу.