**МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 26**

 **с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому развитию детей» г. Ачинска**

**Открытое занятие-практикум для родителей**

**«С детьми играем - здоровье прибавляем»**

Задачи:

* Упражнять детей и взрослых в различных видах  ходьбы с заданиями;
* Способствовать закреплению навыков  выполнения ОРУ с гимнастическими палками и массажными с мячами;
* Содействовать развитию дыхательной мускулатуры;
* Воспитывать внимание, ловкость, координацию движений и инициативность на протяжении всего занятия;
* Вызывать положительные эмоции у детей и взрослых при выполнении физических упражнений;
* Прививать привычку к здоровому образу жизни.

Оборудование. Массажные мячи, гимнастические палки, гимнастическая скамейка, кегли, ориентиры, кубики.

1. **Подготовительная часть**.

Дети и родители входят в зал, маршируя, друг за другом.

|  |  |
| --- | --- |
| Мы шагаем по дорожке,Поднимаем выше ножки.  | Ходьба с высоким подниманием колен |
| Великаны зашагали, Шире ноги расставляли. | Ходьба широкими шагами |
| Гномики теперь пошли,Сделай мелкими шаги. | Ходьба приставным шагом сносок к пятке |
| Мишки косолапые -В лесу живут, косматые. | Ходьба на внешней стороне ступни |
| Мишки пчелок испугались.В лес они все разбежались. | Оздоровительный бег в среднем темпе до 1 мин. |
| По дорожке долго шли,На полянку мы пришли. | Ходьба по гимнастическим дорожкам |

Построение в круг.

**2 .Основная часть.**

Общеразвивающие упражнения с массажными мячами и гимнастическими палками.

1. Н а полянке мы стояли дружно глазками моргали - и.п.: о.с., руки внизу, глазами смотреть в стороны.

 2. Головой мы повертели, ни кого не разглядели – и. п.: то же повороты головой вправо, влево, вверх, вниз.

3. Шишек много под ногами, и.п.: о.с., передать массажный мяч через стороны

 Их мы дружно поднимали над головой.

Ими весело играли.

4. Чтобы спинки не устали их немного поразмяли - и. п.: покатать мяч по спине впереди стоящего.

5. Ножки тоже разминаем - палочкой по ним катаем - и. п.: стоя, ноги вместе гимнастической палочкой по ногам вверх, вниз, ноги прямые.

6. Палку на пол положили, и. п.: стоя, покатать подошвой ног

 И по ней мы походили. гимнастическую палочку

Перестроение в две колонны для проведения эстафеты.

1. «Прокати мяч между предметами». Пройти между предметами (кубиками) до ориентира «змейкой», назад вернуться бегом и передать мяч другому.
2. «Самый меткий». На скамье стоят кегли, с расстояния 2 м сбить их мячом.
3. «Наведем порядок». Мама (папа) бежит до ориентира и на каждый шаг раскладывает по одной игрушке, передает корзину ребенку, тот бежит и собирает игрушки.
4. «Змейка». Первый бежит, оббегая ориентир, добегает до команды следующий берется сзади, бегут вместе так же и т.д. В конце собираются все игроки и бегут, держась друг за другом.
5. «Передай мяч другому». Команды сидят на скамье друг напротив друга шеренгой, ногами передают массажный мяч соседу, не помогая руками.

**3. Заключительная часть**

Упражнения на восстановление дыхания:

|  |  |
| --- | --- |
| На полянке мы играли,И немножечко устали. По тропинке мы опять Будем весело шагать. | Ходьба друг за другом по гимнастической дорожке с восстановлением дыхания. |