**Путешествие на банановый остров.**

*Совместная спортивно-игровая деятельность для детей старшего дошкольного возраста и их родителей.*

**Цель:**

- помочь родителям и детям ощутить радость и удовольствие от встречи друг с другом, от совместной двигательно-игровой деятельности;

-обогащать и развивать у детей двигательный опыт в разнообразных игровых ситуациях, развивая функциональные системы, координацию движений, ориентировку в пространстве;

- способствовать эмоциональному сближению родителя с ребенком.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Структура занятия** | **Содержание работы** | **Роль взрослых, действия детей** |
| Вводная часть Приветствие  Разминка  Корригирующие  упражнения, виды ходьбы, прыжки, бег.  Бег шеренгой.  Ходьба на ногах родителей.  Перешагивание ч/з препятствия.  Ползание змейкой.  Продвижение в паре в положении сидя на родителях.  Упражнение на тактильные ощущения.  Наклоны. Упр. «Мостик»  Упр. на преодоление боязни высоты.  Стойка на руках.  ОВД  Ходьба по гимн. скамье.  Подъем по доске. И спуск на соседнем пролете гимн. стенки.  Прохождение через обруч.  Подвижная  игра:  Игра малой подвижности.  Свободная деятельность.  Заключительная часть.  Гимнастика для глаз.  Игровой массаж.  Релаксация  Ритуал прощания | Здравствуйте детишки:  Девчонки и мальчишки!  «Здоровейку» начинаем -  Мам и пап мы приглашаем.  Сообщение цели.  «Путешествие на банановый остров»  Подвижная игра «Ковер - самолет»  Игровое упражнение «Сапоги - скороходы».  Игровое упражнение «Перешагнем ч/з деревья»  И.у. «По узенькой тропинке между под ветвями деревьев»  Игровое упражнение «Через реку на лодках»  Игровое упражнение «Потрясем ветви»  Игровое упражнение «Поднимем бананы».  Игровое упражнение «Жираф»  Превратимся мы в жирафа,  Назовем жирафа – Рафа.  Повернемся влево-вправо,  Сядем, встанем…  Вот для Рафа и забава.  Игровое упражнение «Веселые мартышки»  Путешествие по острову.  «По бревну в чащу».  «По деревьям к маме»  Через лианы к солнышку.  «Птички и гнездышки»  «Веселая сороконожка»  Беседа «Соблюдение техники безопасности в спортивном зале».  «Ералаш».  Игр. упр. «Наведем порядок в зале» порядок в зале, а потом проверим».  Игр. упр. «Волшебные очки».  Игр. массаж «Поезд».  Рельсы, рельсы,  шпалы, шпалы,  Едет поезд запоздалый.  Из последнего окошка  Вдруг посыпались горошки….  Пришли куры - поклевали,  Пришли утки – пощипали.  Пришел дворник, все подмел,  Поставил стол, стул, сел  И стал писать:  « Я купил жене и дочке необычные чулочки. А чулочки - непростые, все застежки золотые – дзынь –дзынь- дзынь..  «Послушаем пение птиц».  Снова в круг мы соберемся,  Крепко за руки возьмемся  Мы не будем огорчаться,  Что уже пора прощаться.  Инструктор: «Будьте здоровы!» - участники: «Всегда здоровы!» | Дети и взрослые становятся в круг.  Скоро вы все отправитесь в отпуск. А сегодня мы отправимся в путешествие на банановый остров.  Находится остров далеко, поэтому мы полетим дружно на ковре-самолете  Дальше пойдем в сапогах-скороходах.  Как будто впереди много деревьев перегородили нам путь. (Родители садятся, ноги вытягивают вперед )Ребята, выше ноги поднимайте и перешагивайте бревна.  Впереди узкая тропинка проходит между деревьями. А ветки густые низко наклоняются. Вы, ребята, можете только проползти. (Родители становятся в шеренгу, ноги ставят на ширине плеч).  Впереди река Лимпопо, она глубокая и холодная. Наши родители быстро смастерят лодки. И мы отправимся дальше.  Руки наших родителей как буд-то ветви банановых деревьев. Потрясем их, чтобы бананы упали. (Дети по –очереди берут родителей за руки и птрясывают их). А ветви высоко находятся.  Дети выполняют наклоны через спину с касанием пола, выполняя мостик. Родители выполняют страховку, придерживая их.  Родитель – папа, посадив ребенка на плечи, делает приседания (5-15 раз).  Взрослые держа детей за ноги, помогают им сделать стойку на руках (3-5 раз)  Родители помогают детям. Выполняют страховку при выполнении сложных заданий.  Родители- гнездышки, а дети – птички. Птички летают, по сигналу «Птички в гнездышки!», бегут к родителям. Те обнимают детей.  Участники становятся друг за другом и двигаются за направляющим змейкой.  Дети и родители самостоятельно организуют игры, используя спортивное оборудование.  Уборка спортивного оборудования.  Дети по заданию родителей и инструктора смотрят по сторонам, проверяя порядок.  Большой и указательный пальцы соединяются, прикладываются к области глаз, имитируя очки. Дети ищут родителей.  Дети ложатся на живот, а родители, находясь сверху или сбоку, выполняют движения в соответствии с текстом:  Участники убирают спортивное оборудование.  Проверяют порядок.  - вдоль спины  - поперек спины  - кулачком снизу вверх  - постукивания указательным пальцем  - пощипывания  - ладошкой влево – вправо  - прикасание кулачком  - указательным пальцем скользящие движения слева - направо  - сбоку «считаем ребрышки»  Родители и дети на ковре сидят, обнявшись, и слушают звуки птиц  Взрослые и дети становятся в круг, берутся за руки. |