**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 ПриветствиеРазминкаКорригирующиеупражнения, 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.ОВДХодьба 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.РелаксацияРитуал 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 окошкаВдруг посыпались горошки….Пришли куры - поклевали,Пришли утки – пощипали.Пришел дворник, все подмел,Поставил стол, стул, селИ 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 возьмемсяМы 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-самолетеДальше 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 птицВзрослые и дети становятся в круг, берутся за руки. |