**Уважаемые педагоги.**

Я, Дубовик Светлана Владимировна инструктор физической культуры, работаю в ГБДОУ №65 Приморского района г. Санкт-Петербурга. Проводя занятия по физической культуры, я интенсивно включаю в занятия фитбол-мячи. Многие родители приобретают домой детям фитбол-мячи, но опыта работы с мячами у них нет. Хочу поделиться опытом по проведению совместного занятия родителей с детьми.

**Конспект физкультурного занятия с родителями и детьми подготовительной группы**

**«Фитбол-мяч приходит в нашу семью».**

**Задачи:**

1. Обогащение знаниями и умениями по взаимодействию родителей и детей с фитбол-мячами.
2. Обогащение спортивного опыта, развитие творчества у детей.
3. Развитие координационных способностей у детей.
4. Укрепление семейных ценностей по средствам физической культуры.
5. Доставить радость родителям и детям от взаимного участия в занятии.

**Предварительная работа:**

1. Опрос родителей на тему у кого есть фитбол-мяч, какие упражнения делают родители и дети.

**Оборудование:** гимнастические мячи разных размеров, мячи.

**Ход занятия:**

**1 часть.**

Вход под музыку детей с родителями.

Вед. : «Уважаемые родители и дети , сегодня мы с вами проведем занятии, на котором познакомимся с фитбол-мячами и совместно придумаем комплекс упражнений.»

Звучит музыка и проводится веселая разминка с мячами.

**2 часть**.

Раздается стук в дверь.

Вед.: « Ребята кто-то к нам стучится? Давайте узнаем кто это?

Входит « Фитбол - мяч» (переодетый взрослый)

Мячик: « Здравствуйте, ребята! Я - фитбол-мяч! Я тоже хочу поиграть с вами. Но сначала я хочу у вас спросить, какие бывают мячи, в какие спортивные игры играют с мячом. (Ответы детей)

Мячик: Молодцы, ребята. Ребята, а для чего людьми придуман фитбол - мяч? Вы много знаете, а сейчас я предлагаю вам показать, что вы умеете делать с фитболом – мячом. ( Родители вместе с детьми показывают различные упражнения)

Мячик: «Ребята, а сейчас у нас будет веселая 5-минутка, во время которой вы совместно вместе с мамами и папами придумаете зарядку, которую можно делать с фитбол – мячами!»

Звучит веселая музыка, во время которой родители совместно с детьми придумывают различные упражнения.

**3 часть.**

Мячик: « Вот и закончилась веселая 5-минутка, и теперь я предлагаю показать родителям упражнения, которые вы придумали.

1 упр. – « Грибочек»

И.П.: Взрослые стоят друг к другу лицом, мяч в руках опущен.

Ребенок сидит на корточках под мячом.

 На 1- взрослые поднимают мяч, а ребенок встает.

на 2 -родители опускают мяч, ребенок приседает.

2 упр.- « Веселые наклоны»

И.П.: Все стоят лицом друг к другу, держась за мяч.

На 1- наклоны туловища вперед.

На 2- принять и.п.

3 упр.- «Воротики»

И.П.: Родители, держась за руки, делают «воротики»

Ребенок прокатывает мяч вокруг мамы и папы.

4упр. – «Приседание»

И.П.: Все стоят лицом друг к другу, держась за мяч.

На 1 - Все приседают, мячом дотрагиваются до пола.

На 2- принять и.п.

5 упр.- « Колобок»

И.П.: Лежа на спине, ноги, на мяче, опора на руки.

На 1- прокатить мяч ногами вправо

На 2- принять и. п.

На 3- прокатить мяч ногами влево.

На 4 – принять и.п.

6 упр.- « Мостик»

И.П.: Лежа на спине, на полу, ноги на мяче.

 Упор на руки, которые лежат вдоль туловища.

На 1 – приподнять таз от пола.

На 2 - принять и.п.

7 упр.- « Солнышко»

 И.П.: Лежа на полу, на животе, руками держась за мяч.

На 1 – поднять мяч вверх.

На 2 – принять и.п.

8 упр. « Из рук в руки»

И.п.:- Лежа на спине, мяч в руках у груди.

На 1 - передать мяч из рук в руки.

На 2 -принять и.п.

9 упр. – «Озорной мяч»

И.П.: Сидя на полу, ноги врозь.

Прокатывание мяча друг другу

10 упр. – «Волшебные мячики»

Прыжки на двух ногах, держа мяч в руках.

Мячики-рюкзачки

**4 часть.** П/и « День- ночь» (проводится с гимнастическими мячами).

 П/и малой подвижности «Ты катись веселый мячик» (в кругу с родителями).

Домашнее задание: придумать загадки, стихи о фитбол-мяче.