**Совместное физкультурное занятие с родителями и детьми старшей группы**

Задачи:

1.Воспитывать чувство взаимопомощи, внимания.

2. Формировать у детей и взрослых правильную осанку, умение выполнять движения осознанно, ловко и красиво.

3. Развивать физические качества: быстроту, ловкость и общую выносливость.

Пособия: Мячи по количеству семей, мячи-хопы, стойки для эстафет.

Ход занятия.

1. Построение родителей и детей. Проверка осанки.

Ведущая.

Папы бросили диваны, Этой встрече все мы рады,

Мамы бросили кастрюли Собрались не для награды.

И пришли в спортивный зал Нам встречаться чаще нужно,

Чтобы все мы жили дружно!

1. Самомассаж (родители и дети помогают друг другу, хлопают, поглаживают по спинке)

Дятел жил в дупле пустом

Дуб долбил, как долотом

Тук-тук-тук, тук-тук-тук

Долбит дятел крепкий сук.

Дятел клювом постучал,

Постучал и замолчал,

Потому что он устал.

1. Объединяющий танец-разминка в общем кругу. Дыхательное упражнение.
2. Сегодня мы с вами выполним упражнения йогов из далекой Индии. У этих людей прекрасная осанка, здоровый и гибкий позвоночник, потому что они занимаются специальной гимнастикой для позвоночника.

**Тадасана.** Встать прямо, пятки и носки – вместе. Руки вдоль туловища, не напряжены. Расправить грудную клетку, плечи отвести назад, живот подтянуть

Позвоночник тянуть вверх, голову держать прямо, смотреть перед собой.

Дыхание ровное, спокойное.

**Пальма.** Вытянуть руки над головой, большие пальцы переплести; Встать на носки, растягивая позвоночник вверх, задержаться в этом положении на 8-10с и опуститься на всю ступню. (Пальма высокая, стройная, она растет все выше и выше, и мы вместе с ней растем») Дыхание ровное, спокойное.

**Дерево.** Можно делать из позы «Пальма», опуская руки в стороны до уровня плеч ладонями вниз и становясь на всю ступню. Растягивать руки, сближая лопатки, голова прямо. ( «Дерево сильное и крепкое, прочно стоит на земле). Удерживать позу 10-12с.

**Алмаз.** Встать на колени, а затем сесть на пятки. Выпрямиться, расправив плечи и развернув грудную клетку. Голова прямо, позвоночник тянуть вверх. Ладони положить на бедра, дыхание ровное. ( Наши глазки, как алмазы, вращаем ими по часовой стрелке и наоборот, и смотрим прямо. Засверкали алмазы, зажмурили глазки).

**Гора.** Из позы алмаз поднять руки вверх, соединить пальцы в замок и вывернуть кисти ладонями вверх. Руки напрячь и тянуть как можно сильнее вверх. Позу удерживать 8-10с.

**Ребенок.** Сесть на пятки, колени вместе, спина прямая. Сделать глубокий вдох и на выдохе медленно наклониться вперед, коснувшись лбом пола. Руки свободно расположить вдоль тела, ладонями вверх, локти чуть согнуты. Расслабить лопатки. Плечи, дыхание спокойное.

**Кошечка** добрая, сердитая. Стоя на четвереньках прогибать и выгибать спину.

Выполняйте эти упражнения каждый день, и у вас не будет проблем с позвоночником.

4. Не у каждого дома есть тренажеры и не всем они доступны. Но я скажу вам, дети, что лучшие тренажеры - наши родители.

* Упражнение «Бревно»: родители лежат на полу в ряд, дети перешагивают через родителей.
* Упражнение «Мостик»: родители, стоя на четвереньках, изображая мостик,

дети проползают под мостиком.

* Упражнение «Кто сильнее». Дети и их родители упираются друг другу ладонями и стараются побороть друг друга.
* Игра в парах «Мяч лови – ласковое слово назови»

5. Эстафета на мячах- хопах.

6. Игра «Волшебный клубочек» Взрослые и дети передают клубок ниток по кругу, произнося пожелание друг другу. Таким образом, клубочек возвращается к ведущему. Нить связывает всех участников в одно целое.

Я, ты, он, она!

Вместе дружная семья!

Так давайте-ка дружить,

Чтоб здоровыми всем быть!

Используемая литература: «Практическая Хатха-йога для детей» Т.П. Игнатьева, С.-Пб. Издательский дом «Нева», 2003г