Конспект совместного физкультурного занятия родителей с детьми от 5 лет до 6 лет

«Наш веселый звонкий мяч»

*Цель:*

Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культуры.

*Задачи:*

1. Помочь родителям ощутить радость от совместной двигательной деятельности и понять полезность гимнастики вдвоем;
2. Формировать у родителей и детей умение выполнять движения в детско-родительской паре (общеразвивающие упражнения, основные движения);
3. Совершенствовать умение детей действовать с мячом (прокатывать, бросать, ловить, толкать головой);
4. Развивать у детей и совершенствовать у родителей двигательную память, внимание, мышление, воображение.

*Предварительная работа:*

Дети изготавливают пригласительные билеты для родителей (бумажный мяч); проводится беседа о мяче, его характеристике, видах.

*Оборудование и физкультурный инвентарь:*

Мячи по числу детей: резиновые (диаметр 15 см, 25 см.), массажные, фитболы, обручи, кегли, неваляшка, «парашют», игрушки.

*Планируемый результат:* дети и родители ощутили радость от совместной деятельности; научились выполнять движения в паре; дети совершенствовали умение действовать с мячом.

Ход:

Вводно-подготовительная часть.

*Воспитатель:* Ребята, отгадайте загадку.

Бьют его рукой и палкой,

Никому его не жалко.

Весело он скачет,

А зовется… (мячик).

Сегодня, ребята, вы с родителями будете заниматься физкультурой, и в этом вам поможет мяч. (*Мячи разбросаны по залу).* Раз, два, три! Мячик бери! Ребята, возьмите мяч и встаньте впереди родителей. *(Каждый ребенок держит в руках мяч).*

Ходьба в колонне из детско-родительских пар: обычная, на носках, руки вверх (взрослый, встав позади ребенка, берет его за вытянутые руки); на пятках, руки за головой (взрослый, встав позади ребенка, разводит его локти); приставным шагом друг напротив друга , мяч в вытянутых руках; дети идут на коленях, мяч в руках над головой (взрослые поддерживают мяч).

Бег в паре: обычный (ребёнок держит мяч); галопом (взрослые и дети поворачиваются лицом друг к другу); врассыпную (дети разбегаются по залу, взрослые держат мячи).

*Воспитатель:*

Раз, два, три! К родителям беги! (*родители обнимают ребенка, прижимают к себе, кружат).*

Ходьба с восстановлением дыхания (дети держат мяч перед собой).

* Вдохнули; выдыхая, направляем струю воздуха на мяч.
* Подбрасываем, ловим, отбиваем мяч.

*Воспитатель:*

Теперь разминка с мячом. Повернитесь лицом к своим родителям и встаньте парами.

*ОРУ (в детско-родительской паре с мячом).*

1. «Для начала потянулись».

И.п. – стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, мяч в вытянутых руках перед собой.

1-3 – поднять руки с мячом (взрослый потягивает руки ребенка).

2-4 – вернуться в и.п.

1. «Проверили силу».

И.п. – стоя лицом друг к другу, выставив одну ногу вперед, руки согнуты в локтях перед грудью, опора на ладони.

1-3 – выпрямить руки в локтях с мячом (прижать руки к груди).

2-4 – согнуть руки в локтях с мячом.

1. «Наклонились».

И.п. – стоя на коленях, лицом друг к другу, мяч в вытянутых вверх руках.

1-2 – одновременный наклон вправо (влево).

3-4 – вернуться в и.п.

1. «Потянулись вперед».

И.п. – сидя на полу, ноги в сторону, ребёнок лицом к взрослому.

1-4 – ребенок прокатывает мяч руками вперед.

5-8 – взрослый прокатывает мяч к ребёнку.

1. «Размяли ноги».

И.п. – сидя на полу, опора на ладони; ноги взрослого вытянуты, ноги ребёнка согнуты в коленях на мяче.

1-4 – ребёнок прокатывает мяч ногами, распрямляя их в коленях.

5-8 – взрослый прокатывает мяч к себе и от себя.

1. «Дружно присели».

И.п. – стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, взявшись руками за мяч.

1-3 – присесть.

2-4 – вернуться в и.п..

1. «В конце попрыгали».

И.п. – стоя друг напротив друга, мяч в руках между собой.

1-4 – прыжки.

*Дыхательные упражнения.*

Дети рисуют большие, а затем маленькие мячи струей воздуха.

*Дидактическая игра «Где спрятался круг?»*

Обходя зал, детям нужно найти и назвать предметы, в которых «спрятался» круг (мяч, обруч, кегли, неваляшка, фитбол, кольца, «парашют» и т.д.)

*Основная часть.*

Дети и родители становятся напротив друг друга.

*Воспитатель:*

Ребята! Какой формы мячик и что мы еще можем про него сказать? (мячик круглый и гладкий). Что можно делать с мячиком? (его можно прокатывать друг другу, а еще его можно бросать и ловить).

*Игровые задания с мячом.*

* Прокатывание мяча друг другу.
* Бросание друг другу и ловля мяча.
* Взрослый держит в руках обруч, ребёнок бросает мяч, стараясь попасть в обруч.

*Игровое упражнение с мячом.*

Взрослые и дети встают у одной стены. Взрослые, наклоняясь вперед, касаются руками пола, ребенок проползает на четвереньках в «тоннель», прокатывая мяч головой; обратно возвращаются прыжками с мячом в руках.

*Подвижная игра «Вышибалы» (проводится 2 раза)*

*Воспитатель:*

В эту игру играли еще ваши родители. Разбиваемся на две команды. Одна команда становится посередине зала, а вторая с помощью мяча пытается осалить игроков.

*Проводится игра.*

*Воспитатель:*

Отдохнем. Дышим животом («мячик спрятался в животе»), дышим грудью («мячик спрятался в груди»).

*Заключительная часть.*

*Игровое упражнение «Насос и мяч».*

*Воспитатель:*

Настало время отдохнуть. Представьте, ребята, что вы – мячики, которые надувают с помощью насоса. (*Родители изображают насос, дети – надувающийся мяч. Дети вдыхают и выдыхают.)* мячики надули – мячики лопнули.

*Воспитатель:*

С помощью массажных мячиков можно делать массаж. (*массаж с помощью массажных мячиков).*

Родители осуществляют массаж тела ребёнка с помощью массажных мячиков, дети подражают родителям и делают им массаж.

*Игровое упражнение «Нарисуйте мячик».*

Взрослый и ребёнок в паре изображают мячи разных размеров жестами.

*Игровое упражнение «Добрые слова».*

*Воспитатель:*

Ребята, с какими мячами вы сегодня занимались? (ответы детей).

Сядьте напротив своих родителей, обнимите друг друга и скажите на ушко добрые, ласковые слова.

*Воспитатель:*

Спасибо, всем большое, за доставленное удовольствие от проведенного с вами время.