«Физкультура вместе с мамой (папой)»

(в средней группе)

**Задачи.** Помочь родителям ощутить радость от совместной двигательной деятельности, понять полезность «гимнастики вдвоём» и установить эмоционально-тактильный контакт с детьми; совершенствовать у детей умение прокатывать и бросать мяч, развивать у детей и совершенствовать у родителей двигательную память, внимание, мышление.

**Предварительная работа.** Дети изготавливают пригласительные билеты для родителей в форме открытки (аппликация).

**Материал.** Игрушки, «цветные верёвочки» (канаты); мягкие модули, мячи (по числу детей).

Ход занятия

**Вводная часть**

**Малоподвижная игра «Необычные жмурки»**

**Цель.** Помочь родителям установить эмоционально-тактильный контакт родителей с детьми.

**Педагог.** Мы будем играть в жмурки: родителям завяжем глаза, а вы друг за другом будете медленно проходить мимо них, и они должны вас узнать. (Каждый родитель, узнав своего ребёнка, подхватывает его, обнимает и кружит.) Дети, вы любите заниматься физкультурой? Зачем нужно ею заниматься? (Ответы). Ваши родители хотят заниматься вместе с вами и научиться новым упражнениям. Но сначала небольшая разминка! **Самомассаж – растирание и поглаживание лица, ушных раковин, шеи.**

**Педагог.** Вы занимаетесь, чтобы скорее вырасти и стать вот такими высокими! А взрослые помогают вам расти. (Ребёнок идёт на носках, подняв руки, взрослый, находясь позади ребёнка, берёт его за вытянутые руки).

Родители помогают вам стать вот такими стройными! (Ребёнок идёт на пятках, руки за головой; взрослый, находясь позади ребёнка, разводит его локти).

По красивым верёвочкам ходить вместе с родителями можно вот так. (Ребёнок и взрослый, держась за руки, идут приставным шагом по кануту, опираясь носками о пол, пятками о канат).

Разноцветные модули можно обходить вот так (ходьба в паре змейкой).

Вместе можно изобразить, как едет паровоз (взрослый садиться сзади ребёнка и берёт своими руками согнутые в локтях руки ребёнка; продвигаются на ягодицах); как кошечка, проползает под мостиком (взрослый, наклоняясь вперёд, касается руками пола; ребёнок проползает под ним на четвереньках).

Вместе интереснее прыгать (прыжки с продвижением вперёд в паре) и бегать (бег в паре).

Можно ненадолго убежать от родителей (дети бегают врассыпную) и затем возвратиться к ним (родители обнимают ребёнка, прижимают к себе, кружат).

**Основная часть**

**Педагог.** Хотите научиться новым упражнениям? Повернитесь лицом к своим родителям.

**Общеразвивающие упражнения**

*Вот так родители помогают расти!*

Сначала пусть поздороваются ваши пальчики. *(Взрослый и ребёнок сгибают руки в локтях и соединяют ладони друг с другом; подушечки пальцев ребенка прикасаются к подушечкам пальцев взрослого, указательным и большим пальцами взрослый надавливает на ногтевую флангу каждого пальца ребёнка.) (Выполняются под музыкальное сопровождение.)*

И.П. – стоят лицом друг к другу, взявшись за руки, ноги на ширине плеч. Ребёнок и взрослый поднимают руки через стороны вверх, встают на носки; взрослый тянет руки ребёнка вверх.

*Вот какие вы сильные!* И.П. – стоят лицом друг к другу, выставив одну ногу вперёд, руки согнуты в локтях перед грудью, ладони соединены. Ребёнок выпрямляет руки в локтях, взрослый прижимает его к груди.

*Вот какие вы ловкие!* И.П. – стоят на коленях, ребёнок спиной к родителю, его ноги расположены между ног родителя, а руки на поясе; взрослый поддерживает их. Одновременно повороты взрослого и ребёнка влево, вправо.

*Вот какие вы гибкие!* И.П. – сидят на полу, ребёнок спиной к взрослому, ноги в стороны. Поднять руки, наклониться к левой (правой) ноге.

*Вот какие у вас дружные ножки!* И.П. – сидят на полу, ребёнок спиной к взрослому, сделав упор на руки; ноги в стороны. Ребёнок и взрослый одновременно поднимает левую (правую) ногу.

*Так вы играете!* И.П. – взрослый сидит на полу, ноги вместе; ребёнок стоит, взявшись за руки взрослого, ноги врозь. Родитель разводит ноги, ребёнок выполняет прыжок – ноги врозь, взрослый соединяет ноги, ребёнок выполняет прыжок – ноги вместе.

**Основные движения**

**Педагог.** Настало время игровых заданий.

Играть с мячом нравиться всем и взрослым, и детям. Ребята, возьмите каждый по мячику. Какой мяч? (Круглый, гладкий, яркий, красивый и др.) Как можно с ним играть? (Подбрасывать, отбивать, прокатывать и др.) Вы будете прокатывать друг другу мяч (сидя напротив друг друга на расстоянии 2 м, взрослый и ребёнок прокатывает мяч.

Можно мяч бросать в кольцо (стоя на против друг друга, родитель складывает руки перед грудью кольцом, ребёнок бросает мяч, стараясь попасть в него).

*(Упражнения выполняются под музыкальное сопровождение).*

**Подвижная игра «Солнышко и дождик».**

**Цель.** Способствовать эмоциональному сближению родителей и детей.

**Педагог.** Любите играть с родителями? Поиграем в «Солнышко и дождик». Родители будут ожидать вас в «домиках». По сигналу «Солнышко!» вы выбегаете в центр зала и изображаете, как детвора летом бегает, прыгает, плавает, катается на велосипеде. По сигналу «Дождик!» должны быстро бежать в домики, чтобы не намокнуть под дождём. *(Когда дети подбегают к родителям, те обнимают их).*

**Заключительная часть**

**Игровые упражнения «Морские волны»** *(выполняются под спокойную музыку).*

**Цель.** Способствовать расслаблению детей и взрослых.

Сегодня вы занимались гимнастикой вместе с родителями. Вам понравилось это занятие? (Ответы).

**Игровое упражнение «Добрые слова»**

**Цель.** Развивать общение детей и взрослых; создавать эмоциональный комфорт.

**Педагог.** Дети, сядьте на колени к родителям, обнимите и скажите на ушко добрые, ласковые слова. (Дети садятся на колени к родителям и произносят ласковые слова).