**«В гости к оленеводам»**

**Совместная с родителями непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию.**

**Старший дошкольный возраст**

Цель: оптимизировать двигательную активность детей, повысить интерес к физической культуре.

Программное содержание:

- развивать, ловкость, силу, выносливость, быстроту реакции;

- закрепить умение в прыжках на 2-х ногах через предметы; в бросках набивного мяча разными способами;

- формировать представление о народах Севера, его занятиях, играх;

- обогащать двигательный и познавательный интерес детей через игру и игровые упражнения.

- помочь родителям и дошкольникам ощутить радость от совместной двигательно-игровой деятельности;

Интеграция образовательных областей – «Физическая культура», «Здоровье», «Коммуникация», «Познание».

Формы деятельности – совместная деятельность взрослых и детей.

Дети входят в спортивный зал, строятся в 1 шеренгу. Родители сидят на скамейках.

Телефонный звонок. Буровичок Югорка по телефону (включить громкую связь): «Здравствуйте, ребята. Я нахожусь в стойбище хантов. Скоро здесь состоится Праздник оленеводов. Приглашаю вас принять участие в празднике. Жду вас на стойбище».

**Инструктор по ФИЗО:** Ребята, вы помните маленького мальчика буровичка Югорку, который живёт в Нефтеюганске и любит путешествовать по нашей великой и древней Югорской земле. Он помогает буровикам на буровых, оленеводам на стойбищах.

Буровичок Югорка приглашает нас на праздник оленеводов.

Вы знаете, кто такие оленеводы?

Как вы думаете, какими физическими качествами должны обладать оленеводы?

Вы хотите попасть на праздник оленеводов?

Давайте на праздник пригласим родителей и отправимся в поход вместе с ними.

/Дети приглашают родителей, строятся в 1 колонну. Ребёнок – мама. Родители выполняют те же задания. При необходимости помогают детям/

1 Вводная часть

-В 1 колонну становись!

- Собираемся в поход, Много нас открытий ждёт - ходьба в 1 колонну

- Идём по лесу, покажите, какие высокие деревья растут в северном лесу – ходьба на носках, руки вверх

- Какие высокие сугробы намела вьюга, перешагиваем через сугробы – ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс, спина прямая.

- Где то в берлоге под сугробом спит медведь, покажите, как ходит медведь – ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс.

-Пробираемся вперёд, может нас под ёлкой кто-то ждёт? – ходьба в приседе, руки на колени.

- Дует сильный ветер, начинается вьюга /муз / – бег врассыпную, когда музыка стихает, дети быстро подбегают к мамам и идут дальше в 1 колонну - 3 раза

- Упражнение на дыхание «Ветер»

Вдох носом, на выдохе произнести звук ууу

2 Основная часть

Мы с вами пришли на стойбище оленеводов. Сегодня здесь праздник. На празднике оленеводов проходят национальные соревнования. Но перед соревнованиями надо провести разминку.

-Для чего мы выполняем разные упражнения?/чтобы укрепить мышцы, стать сильными/

**ОРУ в парах**

1. «Деревце»

И.П. – стоя лицом друг к другу, взяться за руки

1- руки поднять через стороны вверх

2- и.п. 3-4 раза

Вытягивается позвоночник, укрепляются боковые мышцы туловища, профилактика нарушения осанки

1. «Качеля»

И.П. - стоя лицом друг к другу, взяться за руки, ноги врозь

1. наклон вправо, ноги не сгибать
2. 2- и.п.
3. наклон влево, ноги не сгибать
4. и.п. 4- 6 раз

Укрепляются боковые мышцы и мышцы спины, ног

1. «Борцы»

И.П. – стоя напротив друг друга, выставив одну ногу вперёд, опираясь на ладони партнёра

С напряжением поочерёдно руки сгибаются-разгибаются, партнёры меряются силой. 8-10 раз

Укрепляются мышцы ног, туловища, развивается сила рук, эмоциональная сфера, т.к. ребёнок ощущает влияние на взрослого.

1. «Приседания»

И.П. - стоя лицом друг к другу, взяться за руки, ноги вместе

1-одновременно присели

2 раз- одновременно встали 6-8 раз

Развивается координация, чувство равновесия, укрепляются мышцы ног, активизируется внимание, развивается умение настраиваться на партнёра

1. «Прыжки»

И.П. - стоя лицом друг к другу, взяться за руки, ноги вместе

Прыжки на месте на 2 ногах, на правой, на левой ноге.

Развивается сила, выносливость, координация движений, умение согласовывать свои действия с действиями партнёра.

Упражнение на дыхание «Ветер» глубокий вдох через нос, на выдохе ууу

- Какой был сильный, холодный ветер. Вы не замёрзли?

 Дети: Нет…

 Продолжим разминку.

**2. Основная часть**

**ОВД**

1.Один из видов соревнований оленеводов – прыжки через нарты - длинные сани. Чтобы перепрыгнуть несколько раз через сани, какие мышцы надо укреплять? /мышцы ног/

Дети встают лицом к скамейке и перепрыгивают через скамейку 2 ногами. Надо сделать 8 прыжков. Мамы будут поддерживать детей и помогать им.

2. Ребята, а какие мышцы мы укрепляем, когда выполняем упражнения с набивным мячом? /мышцы рук/

Перебрасывание набивного мяча в парах с родителями: бросок снизу, бросок правой рукой от плеча, бросок левой рукой от плеча.

- Молодцы! Мы размялись, укрепили мышцы, начинаем наши соревнования.

Но сначала мы с вами разделимся на 2 команды.

-Ребята, подойдите ко мне и каждый возьмите по 1 снежинке: белую или голубую.

У кого белые снежинки, встаньте с мамой слева в колонну, у кого - голубые – справа в колонну.

Очень важно для оленеводов уметь быстро ходить на лыжах

1) Бег на лыжах /лыжи из поролона/

Чтобы поймать оленя надо быть не только сильным, но и метким.

2) Забрасывание мяча в корзину

Мама держит корзину, ребёнок забрасывает мяч

Один из видов национальных соревнований оленеводов – прыжки через нарты /длинные сани/

3)Прыжки через нарты /модули/

Молодцы! Все справились с заданиями.

**3.Заключительная часть**

Вот и закончился наш поход. Пора возвращаться домой (дети и родители строятся в шеренгу). Вам понравилось? Что понравилось?

Ребята, вам было трудно в походе? Что было самым сложным? Молодцы ребята и молодцы ваши родители! Вы показали, какие вы сильные и ловкие. Ребята, Югорка и

оленеводы приготовили вам призы. Это очень полезный сок из лесных ягод. Играйте, гуляйте, занимайтесь физкультурой! Будьте здоровы!

Ходьба в 1 колонну.