**Занятие «Физкультура вместе с мамой (папой)»**

(занятие совместно с родителями)

**Задачи**. Помочь родителям ощутить радость от совместной двигательной деятельности, понять полезность «гимнастики вдвоем» и установить эмоционально-тактильный контакт с детьми; совершенствовать у детей умение прокатывать и бросать мяч, повторять ритмический танец; 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 веревочки» (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 ребенка, 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!

Ребенок идет на носках, подняв руки, взрослый, находясь позади ребенка, берет его за вытянутые руки. Ребенок идет на пятках, руки за головой; взрослый, находясь позади ребенка, разводит его локти. Ребенок и взрослый, держась за руки, идут приставным шагом по канату, опираясь носками о пол, пятками о канат.

**Упражнения в парах:**

1. И.П.- стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, взявшись за руки. Поднять руки через стороны вверх, встать на носки (взрослый потягивает руки ребёнка вверх).
2. И.П.- стоя лицом друг к другу, выставив одну ногу вперёд, руки согнуты в локтях перед грудью, опора на ладони. Ребёнок выпрямляет руки в локтях, взрослый прижимает к груди.
3. И.П.- стоя на коленях, ребёнок спиной к родителю, ноги расположены между ног взрослого, у ребёнка руки на поясе, родитель поддерживает их за плечи. Одновременно поворот взрослого и ребёнка влево (вправо).
4. И.П.- сидя на полу, ноги в стороны, ребёнок спиной к взрослому. Поднять руки вверх, наклон к левой (правой) ноге.
5. Взрослый делает стойку с опорой на ладони и стопы, а ребёнок проползает на четвереньках под «мостиком». Затем взрослый ложится на живот, а ребёнок перешагивает через него.
6. И.П.- стоя лицом друг к другу, взявшись за руки. Попеременное приседание ребёнка и взрослого.
7. Взрослый сидит на полу, ноги вместе, ребёнок стоит, ноги врозь, взявшись за руки взрослого. Родитель разводит ноги, ребёнок выполняет прыжок на месте - ноги вместе, взрослый соединяет ноги, ребёнок выполняет прыжок на месте – ноги врозь.  
   Основные движения

Педагог. Настало время игровых заданий.

1. Играть с мячом нравится и взрослым, и детям. Вы будете прокатывать друг другу мяч (сидя напротив друг друга на расстоянии 2 м, взрослый и ребенок прокатывают мяч;
2. Можно мяч бросать в кольцо (стоя напротив друг друга, родитель складывает руки перед грудью кольцом, ребенок бросает мяч, стараясь попасть в него).
3. Родители встают на четвереньки, делают тоннель, а дети проползают под родителями

Ритмический танец «Дружба»

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 дождем. (Когда дети подбегают к родителям, те обнимают их.

Заключительная часть

Дети и родители держась за руки выходят из-зала.