Конспект физкультурного занятия для детей средней группы с родителями.

Задачи:

1. Приобщать детей и их родителей к совместным занятиям физкультурой.
2. Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости, удовольствия от совместных игр.
3. Способствовать эмоциональному сближению родителя с ребенком.
4. Расширять у детей двигательный опыт, развивая координацию движений, ориентировку в пространстве, силу, ловкость, смелость.

1.1.Ритуал встречи

Физрук входит с детьми в спортивный зал, где уже находятся родители, стоящие в другом конце зала спиной к детям. Педагог предлагает внимательно посмотреть и угадать, где его мама (папа), затем подбежать к ней. Мама поворачивается к своему ребенку, подхватывает его и подбрасывает вверх, а затем прижимает к себе. Можно повторить еще раз, дети отворачиваются, а мамы переходят на другие места.

1.2. Педагог предлагает представить, что они гуляют по парку, у них прекрасное настроение. Дети и родители, взявшись за руки, парами друг за другом идут по залу.

В парке растет много деревьев, все они разные по высоте.

Большие деревья – родитель, встав чуть позади ребенка, берет его за поднятые вверх руки, тянет слегка вверх, приподнимая ребенка на носки. Взрослый и ребенок продолжают ходьбу в таком положении.

Есть в парке и низкие деревья, много сугробов, скользкие дорожки по которым продолжается наш путь.

Родители с детьми, держась за руки, идут в приседе, перешагивают через барьеры, проходят по полусферам (ребенок идет по качающейся поверхности, а взрослый поддерживает ребенку за руку, идя рядом с ним).

1.3. Педагог спрашивает: «Какие птицы остаются зимовать?» Затем предлагает детям и родителям превратиться в птиц и полетать по парку. Дети и взрослые бегают врассыпную по залу, взмахивая руками. На остановку музыки пары находят друг друга, и взрослый кружит ребенка (любым способом). Повторить 2-3 раза.

2.1 Общеразвивающие упражнения в парах.

1 упр. «Мы сильные» ребенок стоит спиной к взрослому, сгибает руки в локтях и напрягает их. Взрослый, слегка присев, держа под локти, приподнимает ребенка, прижимая к своему туловищу. Ребенок может держать ноги вытянутыми или подтянуть их к животу. Повторить 4-5 раз.

2 упр. «Качалочка» Ребенок, сидя на коврике, сгибает ноги в коленях и обхватывает их руками, затем с помощью взрослого он начинает многократно перекатываться в группировке на спину и обратно. Взрослый придерживает ребенка за носки ног одной рукой, а другой рукой за затылок.

3 упр. «Качели» Взрослый ложится на спину, поднимая обе согнутые в коленях ноги. Ребенок садится лицом к взрослому на голени его ног и берет взрослого за руки. Взрослый качает ребенка на ногах.

4 упр. «Лодочка» взрослый сидит на коврике, вытянув ноги вперед. Ребенок сидит на его ногах (ближе к туловищу) лицом к нему. Партнеры держат друг друга за предплечья и поочередно отклоняются назад, ложась на спину. Таким образом, они раскачиваются то вперед, то назад.

5 упр. «Велосипед» взрослый лежит на животе, опираясь на предплечья. Ребенок ложится спиной на его спину и ставит свои стопы на стопы согнутых в коленях ног взрослого. Взрослый свои ноги поочередно выпрямляет и сгибает. Ноги ребенка совершают такие же движения.

6 упр. «Корзиночка» Ребенок лежит на животе, прогибается назад и берется руками за щиколотки своих согнутых ног. Взрослый приподнимает ребенка, держа его за запястья рук. Можно слегка покачивать ребенка.

7 упр. «Обезьянка» ребенок и взрослый стоят лицом друг к другу, держась за руки. Ребенок, слегка присев, подпрыгивает и обхватывает своими ногами туловище взрослого, повиснув на нем. Затем спрыгивает и снова запрыгивает на него.

«Обезьянка отдыхает» Ребенок сидит на взрослом, обхватив его туловище ногами. Подняв руки вверх и глядя на них, ребенок медленно пригибается назад. Взрослый поддерживает руками его спину и слегка покачивает его.

2.2. Эстафеты для детей и взрослых. Дети и взрослые соревнуются в ловкости и быстроте.

*Эстафета для детей «Перемени предмет».* Дети стоят двумя колоннами у линии старта, в руках у капитанов по мячу. Добежать до корзины, положить в нее мяч, взять из корзины кеглю и бегом вернуться назад, передавая эстафету следующему участнику. Следующий бежит и кладет кеглю в корзину, забирая из нее мяч и т.д.

*Эстафета для родителей по тому же принципу*. Взрослый с мячом в руках, по команде начинает вести мяч до корзины, отбивая его от пола. Добегает до корзины, кладет в нее мяч, берет скакалку и прыжками возвращается назад, передавая скакалку следующему участнику и т.д.

*Совместная эстафета «Дружные ножки»*

Ребенок стоит спиной к взрослому и ставит свои стопы на ноги взрослого. Взрослый прижимает ребенка к себе и они вместе идут до ориентира, назад возвращаются бегом, держась за руки.

 2.3. Подвижная игра «Ловишки с хвостиком»

Разноцветные ленточки, прикреплены сзади, являются хвостиками.

1-ый раз ловишкой является один из взрослых, догоняющий детей с целью оторвать у них хвостики;

2-ой раз ловишкой являются двое детей, которые догоняют взрослых;

3-ий раз догоняет детей пара – ребенок и взрослый.

3.1 Упражнения на дыхания «Ветер». У взрослого в руках ленточка, ребенок, поднимая руки через стороны вверх – делает вдох, затем, опуская руки, выполняет долгий выдох, стараясь раскачать ленточку.

3.2. Игра «Добрые слова». Пары размещаются свободно по залу, садятся удобно лицом друг к другу, обмениваются впечатлениями, говоря друг другу добрые слова, какими активными, смелыми, дружными были.

3.3. Педагог благодарит родителей и детей за активное участие в развлечении, поощряет детей сладкими призами.