Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №43 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга

**Конспект совместного физкультурного досуга с детьми и родителями**

**по технологии М.Н.Поповой «Навстречу друг другу»**

Воспитатель 1 квалификационной категории

Григорова Л.А.

2012 год

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Психолого-педагогические рекомендации | Тренинг функциональных систем организма |
| 1  2  3  4  5  6  7  8  9 | Дети входят в зал вместе сродителями. Ходьба друг за другом.  Сначала родители, потом дети.  По сигналу родители делают  «воротики» (ноги шире плеч), дети  встав на четвереньки, проползают  в «ворота», затем бегут по залу и  опять становятся друг за другом  сзади родителей. Продолжают  идти.  «Лошадки»  Ребёнок надевает обруч на талию  («лошадка»). Взрослый – наездник  Затем меняются (по сигналу).  «Ласточка» с обручем  Взрослый и ребёнок стоят лицом  друг к другу и держатся за обруч.  Одновременно они начинают  наклоняться вперёд, отводя одну  прямую ногу назад. Поза фиксиру  ется. Затем партнёры возвраща-  ются в исходное положение.  «Качели»  Сидя лицом друг к другу ребёнок  и взрослый берутся за обруч.  Ребёнок опускается на спину,  взрослый наклоняется к нему.  Затем наоборот.  Наклоны в стороны с обручем.  Ноги на ширине плеч, стопы  «приклеены» к полу. И.п.: стоя  лицом друг к другу, держат обруч  вытянутыми руками. Наклоны  вправо и влево.  Катание обруча друг другу.  Мама и ребёнок стоят напротив  друг друга на расстоянии 3-5 м.  Сначала ребёнок катит обруч  маме, Затем наоборот.  Взрослый держит обруч паралле-  льно полу. Ребёнок переступает  в обруч и под обручем выползает  наружу.  Прыжки-ноги врозь  Ребёнок и взрослый встают так,  чтобы одна нога была в обруче,  а другая снаружи. Прыжки на двух  ногах по кругу.  Игра «Кто быстрее»  Ребёнок и взрослый стоят в одном  обруче. Обручи лежат по кругу.  По сигналу все бегут парами друг  за другом за обручами. По сигналу  ведущего пары занимают свобод-  ный обруч (кто быстрее). Те, кому  не хватило обруча, садятся на  скамейку. | Повторить 4-5 раз Повторить 4 раза.  Выполняется галопом.  Повторить 4-6 раз  Повторить 6 раз  Повторить 8 раз  Катить обруч по прямой,  точно в руки взрослому.  Повторить8-10 раз  Менять направление через круг.  Повторить 5 раз  Ведущий во время бега  убирает по одному обручу. | Эмоции. СС и ДС.  Закрепление ползания.  Эмоции.  Сотрудничество.  Отработка движения  «галоп».  Тренировка опорно-  двигательного аппарата.  Гибкость.  Координация движений.  Равновесие.  Эмоции.  Тренировка опорно-  двигательного аппарата.  Тренировка боковых  мышц туловища.  Сотрудничество.  Внимание.  Закрепление навыков  ловли.  Эмоции.  Эмоции.  Мышцы ног.  Координация движений.  Взаимодействие.  Сотрудничество.  Быстрота.  Эмоции.  Ловкость.  Координация движений. |