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 |
| 123456789 | Дети входят в зал вместе с родителями.Ходьба друг за другом.Сначала родители, потом дети.По сигналу родители делают«воротики» (ноги шире плеч), детивстав на четвереньки, проползаютв «ворота», затем бегут по залу иопять становятся друг за другомсзади родителей. Продолжаютидти.«Лошадки»Ребёнок надевает обруч на талию(«лошадка»). Взрослый – наездникЗатем меняются (по сигналу).«Ласточка» с обручемВзрослый и ребёнок стоят лицомдруг к другу и держатся за обруч.Одновременно они начинаютнаклоняться вперёд, отводя однупрямую ногу назад. Поза фиксируется. Затем партнёры возвраща-ются в исходное положение.«Качели»Сидя лицом друг к другу ребёноки 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.: стоялицом друг к другу, держат обручвытянутыми руками. Наклонывправо и влево.Катание обруча друг другу.Мама и ребёнок стоят напротивдруг друга на расстоянии 3-5 м.Сначала ребёнок катит обручмаме, Затем наоборот.Взрослый держит обруч паралле-льно полу. Ребёнок переступаетв обруч и под обручем выползаетнаружу.Прыжки-ноги врозьРебёнок и взрослый встают так, чтобы одна нога была в обруче, а другая снаружи. Прыжки на двухногах по кругу.Игра «Кто быстрее»Ребёнок и взрослый стоят в одномобруче. Обручи лежат по кругу.По сигналу все бегут парами другза другом за обручами. По сигналуведущего пары занимают свобод-ный обруч (кто быстрее). Те, комуне хватило обруча, садятся наскамейку. | Повторить 4-5 разПовторить 4 раза.Выполняется галопом.Повторить 4-6 разПовторить 6 разПовторить 8 разКатить обруч по прямой,точно в руки взрослому.Повторить8-10 разМенять направление через круг.Повторить 5 разВедущий во время бегаубирает 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. |