Совместное физкультурное занятие «Вместе с мамой, вместе с папой» для детей и их родителей

Задачи:

* помочь родителям и детям ощутить радость от совместной двигательно-игровой деятельности;
* способствовать развитию у родителей и детей умения настраиваться друг на друга, чувствовать партнера в совместной двигательно-игровой деятельности;
* развивать у дошкольников ориентировку в пространстве, силу, ловкость, смелость;
* стимулировать развитие внимания, памяти, мышления, речи и воображения.

Ход занятия:

Воспитатель: (перед входом в зал):

Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами отправимся в путешествие на лесную полянку. Но на чем мы поедем?

(Предложения детей.)

*Воспитатель*: Вот автобус наш бежит.

И гудит он, и шумит.

 Шофер Игорь в нем сидит,

Ловко он рулем вертит: би-би-би.

Воспитатель с воспитанниками входят в зал, здороваются с гостями. Родители находятся в другой части помещения и стоят спиной к детям.

*Воспитатель*: Ребята, посмотрите внимательно. Кто там стоит? Узнали? А теперь подбегите и за руки возьми­те каждый свою маму или своего папу.

(Мамы и папы поворачиваются к подбежавшим детям, обнимают их.)

*Воспитатель:* Дружно за руки возьмитесь,

Друг за другом парами становитесь.

(Все выстраиваются парами: ребенок - родитель. Путешествие продолжается.)

*Воспитатель:* Детки, становитесь своим родителям на ноги и таким необычным образом поедим дальше.

Мы с вами приехали в лес. Но полянка грустная: нет солнышка. Давайте его позовем!

(Звучит музыка леса.)

*Все хором*: Солнышко-солнышко,

Посвети немножко.

 Выйдут детки погулять,

 Выйдут детки поиграть.

*воспитатель*: Появилось солнышко, поют птички. Ребята, какое у вас настроение? Улыбнитесь друг другу.

Основная часть

*Воспитатель*: А теперь я буду показывать карточки с заданиями, а вы - их выполнять. В лесу растут высокие деревья. Давайте постараемся дотянуться до их макушки. В этом вам будут помогать ваши мамы и папы.

Упражнение "Высокие деревья"

Ребенок и взрослый стоят лицом друг к другу, взявшись за руки, ноги на ширине плеч. Поднимают руки че­рез стороны вверх, встают на носки (взрослый потягивает руки ребенка вверх). Упражнение выполняется че­тыре раза.

*Воспитатель*: Из-за высоких деревьев показался медведь. Подрасти мы подросли, но ведь нужно быть и силь­ными!

Упражнение "Мы сильные!"

Ребенок и взрослый стоят лицом друг к другу, выставив одну ногу вперед, руки согнуты в локтях перед гру­дью, опора на ладони. Ребенок выпрямляет руки в локтях, взрослый прижимает к груди и наоборот.

*Воспитатель*: Молодцы! Все справились с заданием. Вот мы шли, шли и к речке пришли. А кто в речке плава­ет? Конечно рыбки. Предлагаю вам превратиться на время в рыбок.

Упражнение "Рыбки"

Взрослый стоит, расставив ноги в стороны, ребенок лежит на животе между его ног, вытянув руки вперед. Взрослый наклоняется вперед, берет ребенка за кисти рук, приподнимает его и возвращается в исходное по­ложение.

*Воспитатель*: Молодцы! Какие замечательные получились рыбки! А сейчас нам нужно высохнуть и погреться на солнышке. Продолжим выполнять упражнения? Давайте посмотрим, что у нас справа - слева.

Упражнение "Мы гибкие!"

Взрослый и ребенок сидят на полу, ноги в стороны, ребенок спиной к взрослому. Поднять руки вверх, на­клон к левой (правой) ноге.

*Воспитатель*: Молодцы! Ой, зайчонок проскакал! А зайчата тоже очень любят играть со своими мамами. Давайте и мы превратимся в зайчат и немного повеселимся, попрыгаем и поиграем.

Упражнение "Мы играем!"

Взрослый и ребенок стоят лицом друг к другу, взявшись за руки, ноги на ширине плеч. Ребенок приседает, взрослый стоит и затем наоборот.

Упражнение "Мы веселимся"

Взрослый сидит на полу, вытянув вперед разведенные в стороны ноги. Ребенок стоит между ног родителя и держит его за руки. Затем ребенок подпрыгивает, а родитель в это время соединяет свои ноги.

*Воспитатель*: Ребята, в лесу растут не только высокие деревья, но и низкие. Давайте их сравним.

Упражнение "Высокие и низкие деревья"

Дошкольники идут на носках, руки вверх, а взрослые, встав позади, берут их за вытянутые руки. Затем дети идут "гуськом", родители держат их за талию.

*Воспитатель*: В лесу могут встретиться препятствия, например упавшие деревья. Под ними можно пролезть, а другие можно перешагнуть.

Упражнение "Препятствие"

Взрослый в роли помощника помогает сделать упражнение: наклоняется, касаясь руками пола, а ребенок проползает на четвереньках под "мостиком". Затем взрослый ложится на живот, а ребенок перешагивает че­рез него. При этом педагог не дает инструкции дошкольнику. Он сам принимает решение - пролезть ему или перешагнуть.

*Воспитатель*: Молодцы! Препятствия преодолели, путь у нас свободен. Можно весело скакать, взявшись за руки. А теперь замедлим ход, шагом пойдем. Вот мы и пришли на лесную полянку. Посмотрите, какие деревья растут в лесу? (Показывает картинки.)

Дети: Ели, сосны, березы, тополя, рябины, дубы...

*Воспитатель*: Что можно всегда найти под елкой? *Дети*: Шишки.

*Воспитатель:* Давайте соберем шишки, но необычным способом - не руками, а ножками.

Упражнение "Собираем шишки"

Взрослый и ребенок держатся за руки. На полу разбросаны шишки. Ребенок пальчиками стопы захватывает шишку, поднимает согнутую ногу вверх и отдает ее взрослому, который кладет шишку в корзину.

*Воспитатель*: Молодцы! Все справились с заданием. Какие птички живут в лесу, вы знаете? Поиграем в игру.

Игра "Птички в гнездах"

Мамы (папы) - это "гнездышки". Они сидят на полу, обняв колени руками. Ребята - "птички". Под музыку "птички" летают; как только музыка заканчивается, они летят в свои гнездышки. Папы (мамы) обнимают сво­их птенцов. Выполняется два раза.

*Ворона*: Кар-кар-кар! Где тут дети с родителями занимаются? Я вам принесла письмо и сундучок.

*Воспитатель*: Ребята, давайте посмотрим, что за письмо нам ворона принесла. Это письмо от лисички.

Посылаю тебе, друг, Замечательный сундук.

 Но висит на нем замок. Чтоб открыть его ты смог,

Нужно знать простое слово:

 Только скажешь - и готово.

 Какое это слово? *Дети*: Пожалуйста.

*Воспитатель*: Открываем сундук. В нем карточки с заданиями. Хочет лисичка знать, справитесь ли вы с ними.

"Игра в слова"

*Воспитатель*: Уважаемые взрослые, присаживайтесь на ковер, берите к себе на колени детей. Я буду говорить слово, а вы подберете к нему уменьшительно-ласкательные варианты, например, мама - мамоч­ка и т. д.

(Дети и родители выполняют задание.)

Воспитатель (обращаясь к родителям):

У нас умные сыночки да послушные дочки. Лисичка предлагает нам еще поиграть и угадать "Кто, где живет?". В разных местах зала разложены фигуры: треугольник, круг и квадрат. Какая это фигура? Какого он цвета? Зеленый треугольник - это лес. Какие животные живут в лесу? Голу­бой круг обозначает небо. Кто летает в небе? Желтый квадрат - это болото. Кто живет на болоте? А теперь я поочередно буду показывать картинки животных. А вы бегите к тому месту, где жи­вет это животное. Изобразите его голосом и движениями.

(Дети выполняют задание лисички.)

*Воспитатель*: Молодцы! Всем животным нашли домик. Думаю, лисичка очень довольна, потому что мы все ее задания выполнили. А теперь нам пора возвращаться из леса домой.

Заключительная часть

 Совместная ходьба

Ребенок ставит свои стопы на стопы взрослого. Родитель прижимает туловище ребенка к себе, и они вме­сте идут. Проходят в медленном темпе в обход по залу и останавливаются. Все играющие стоят, выполняют движения согласно тексту.

*Воспитатель*: Потягуши, потянитесь, Поскорее улыбнитесь! Растите умненькие и разумненькие! Как настроение у ребят? У взрослых? Понравилось вам играть?

Что понравилось больше всего? v

Наше занятие окончено. Всем до свидания! До новых встреч!

(Дети с родителями в парах выполняют ритуал прощания.)