**Задачи:**

* Обеспечивать оптимальный двигательный режим детей и взрослых в течение праздника;
* Предоставить детям возможность применять двигательные навыки и умения, приобретенные на физкультурных занятиях;
* Развивать крупную и мелкую мускулатуру, физические качества (лов­кость, быстроту реакции, выносливость), умение ориентироваться в пространстве, чувство ритма, координацию движений;
* Воспитывать любовь к родному краю, ответственное, бережное отноше­ние к природе; создавать условия для по­зитивного взаимодействия в среде сверст­ников, оптимизации детско-родительских отношений.

**Предварительная работа.**Чтение книг об осени; разучивание стихов осенней те­матики; повторение танцевально-ритмической композиции.

**Материалы и оборудование.**Дубовые, березовые и клено­вые листья для украшения зала; муляжи овощей, ягод, шишек и фруктов; 2 корзины для метания; 2 корзины для метания подвесные (нестандартное оборудование); 2 мяча большого диаметра; 6 кубов (модули); 3 обруча разных диаметров; 2 плоских кольца (нестандартное оборудование); дуги для подлезания; конусы; бубен; магнитофон.

Ход праздника

**Инструктор.**

Здравствуйте, дорогие зрители,

Дети и родители!

Праздник не простой у нас,

Он бывает только раз.

В каждый дом и детский садик

К нам идет осенний праздник!

А что же такое осень и чем она славится?

**1-й ребенок.**

Если на деревьях листья пожелтели...

Если в край далекий птицы улетели...

Если небо хмурое, если дождик льется.

**Дети (все).**

Это время года осенью зовется.

**2-й ребенок.**

Мы весною так трудились,

Посадили огород.

Поливали и рыхлили,

Все старались, кто как мог.

**3-й ребенок.**

Вот и выросла капуста

Если хочешь, помогай.

Ведь не зря же мы старались,

Собираем урожай.

**Инструктор**. Правильно в эту пору проходит сбор урожая. Вот и мы сейчас заглянем в такой огород, где созрели овощи, ягоды и фрукты. Но наш огород не обычный, а спортивный. Вы ведь знаете, как полезна физкультура, вот и наша прогулка принесет нам много пользы.

**4-й ребенок.**

Бодрость духа сохраняет, быть здоровыми велит.

Прочь болезни прогоняет: и ангину, и бронхит.

Быть веселым и не хмурым нам поможет физкультура!

**Инструктор.**

Вот и осень наступила...

Урожай снимаем.

Радостно и весело

Пляску затеваем.

Если тучи низко, значит, дождик близко.

***(Разминка под песню «Тучка»)***

**Инструктор.**

С кочки на кочку пройдем без заминки,

И наберем мы яблок корзинки!

***Эстафета «В сад за яблоками»***

*Задача: пробежать с прыжками по кочкам до плоского кольца, взять из обруча яблоко забросить в корзину удобным способом.*

**Инструктор.**

Молодцы, и взрослые и ребята!

Быстрыми, меткими вы оказались.

Видела, как изо всех сил вы старались!

Вот и теперь не подведите.

Скорей капусту соберите.

***Эстафета «Урожай капусты»***

*Задача: бежать, прокатывая мяч в наклоне «змейкой», оббегая кубы, возвращаться обратно бегом с мячом в руках.*

**Инструктор.**

Выбыли ловкие и старательные,

А теперь посмотрим, какие вы внимательные.

***Эстафета «Что нужно для борща?»***

*Задача: пробежать, перепрыгивая через кубы, взять из обруча овощ необходимый для борща, оббежать конус, возвращаясь положить овощ в корзину.*

**Инструктор.**

Интересно вы играли,

Быстро нужное набрали.

А сейчас пришла пора

Вас порадовать, друзья!

В огороде поиграть,

Свою ловкость показать.

***Игра «Успей взять»***

*На полу лежит обруч, внутри раскладывается морковь (муляжи), игроки под музыку ходят вокруг обруча, по сигналу берут морковь, кому не досталось, выбывает из игры.*

**Инструктор.**

В жизни бывают разные моменты,

Но сейчас вы заслужили аплодисменты!

Вы все проявили старание,

И мы продолжаем соревнования.

***Эстафета «У кого больше»***

*Участники встают парами (взрослый и ребенок). Задача: парой добежать до дуги, взрослый остается, ребенок проползает, берет из обруча шишку и кидает ее взрослому. Взрослый ловит и кладет в корзину. После парой возвращаются к линии старта.*

**Инструктор.**

Да вы, я гляжу, просто мастера!

Вам на Олимпиаду ехать пора.

Сколько будет чемпионов среди вас - не знаем,

А пока осенний праздник продолжаем.

***Эстафета «Клубника для варенья»***

*Задача: добежать до плоского кольца, взять из обруча клубнику забросить в подвешенную корзину.*

**Подведение итогов.**

*Слово предоставляется жюри.*

**Инструктор.**

Урожай собрали вы на славу,

Победители вы все по праву.

Порезвились, наигрались,

Много новых сил набрались.

И с этим от души вас поздравляем.

Надеемся, что не в последний раз

Осенними призами награждаем

За силу, ловкость и смекалку вас!

*Участники получают витаминные призы (пакет сока), под спортивный марш участники делают круг почета по залу и выходят из зала.*

**Идея совместных (дети и родители) за­нятий гимнастикой возникла в Чехо­словакии в начале 00-х голов прошлого**столетия. Вызывает интерес опыт прове­дения таких занятий в спортивном общест­ве «Сокол», организованных доцентом, кандидатом педагогических наук Я. Бердыховой в 1985 г. Ценность предложенной методики, но мнению автора, заключалась в том, что родители имели возможность оценивать результаты своего воспитания, как физического, так и духовного; на про­тяжении всею занятия они были сосредо­точены на своем ребенке.

В России в середине 80-х годов также на базе учреждений дополнительного образо­вания организовывались семейные группы, в которых родители вместе с детьми зани­мались физкультурой (М. К. Геллер, 1984; 3,И. Романова, 1987). Результаты исследо­вания Н.А. Барановой (1993) свидетельст­вовали: на занятиях в семейном клубе можно осуществлять как умственное, так и физическое воспитание детей дошкольноговозраста. Ею была апробирована серия физкультурных занятий родителей с деть­ми развивающего характера. В конце 90 х -годов физкультурные занятия детей раннего возраста и родителей Организуются в детских садах Санкт-Петербурга.

В нашем детском саду в рамках исследования «Психолаго-педагогические условия гармонизациидетско – родительских отношений средствами физической культуры» такие занятия разрабатываются научный руководителем. В их проведении принимают участие воспитатель по физический культуре, педагог дополнительного образования по ритмике, педагог-психолог. Уверены участие педагога-психолога необходимо: двигательная деятельность раскрепощает родителей, они ведут себя естественно, в результате чего становятся явными часто скрываемые ими проблемы в отношениях с ребенком: непонимание его, неуме­ние с ним договориться, неадекватное поведение мамы (одергивание, повышение голоса и т.д.). В такой момент и приходит на помощь педагог-психолог, который оказывает психологическую поддержку как детям, так и взрослым, помогает разрешить конфликтные ситуации между ними, сове­тует, как найти из нее выход. Таким обра­зом, тесное сотрудничество инструктора но физической культуре и психолога позволяет повысить эффективность занятий.

Структура совместных физкультурных занятий родителей с детьми традиционная. Они состоят из трех частей: вводной, ос­новной и заключительной.

Основная цель всех трех частей. По­мочь родителям и детям ощутить радость от совместной двигательной деятельности; содействовать взрослым в установлении эмоционально-тактильного контакта с детьми; развивать межличностное общение ре­бенка со взрослым.

Вводная часть

Цель. Настроить на предстоящую совместную двигательно-игровую деятельность и подготовить организм к физическим на­грузкам.

Содержание. Самомассаж, игровые уп­ражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков в детско-родительской паре.

Основная часть

Цель. Формировать умение выполнять физические упражнения в детско-роди­тельской паре.

Содержание. Общеразвивающие упраж­нения и основные движения, музыкальные подвижные игры.

Заключительная часть

Цель. Восстановить дыхание; способст­вовать профилактике плоскостопия у де­тей; раскрепостить взрослых и детей.

Содержание. Игровые упражнения, пси­хогимнастические этюды, игры нравствен­ного содержания («Добрые слова», «Доб­рые пожелания»).

Опыт проведения занятий показывает: родители с удовольствием принимают в них участие, получают радость от выполнения физических упражнений в паре с ребенком, осваивают самомассаж, основы дыхатель­ной гимнастики, зрительной и миогимнастики, знакомятся с основами релаксации.

**Предлагаем конспекты некоторых физ­культурных занятий родителей с детьми 6 лет.**

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

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! Самомассаж - растира­ние и поглаживание лица, ушных рако­вин, шеи.

Педагог. Вы занимаетесь, чтобы скорее вырасти и стать вот такими высокими!

А взрослые помогают вам расти. (Ребенок идет на носках, подняв руки, взрослый, на­ходясь позади ребенка, берет его за вытя­нутые руки.)

Родители помогают вам стать вот такими стройными! (Ребенок идет на пятках, руки за головой; взрослый, находясь позади ребен­ка, разводит его локти.)

По красивым веревочкам ходить вместе с родителями можно вот так. (Ребенок и взрослый, держась за руки, идут пристав­ным шагом по канату, опираясь носками о пол, пятками о канат.)

Разноцветные модули можно обходить вот так (ходьба в паре змейкой).

Вместе можно изобразить, как едет паро­воз (взрослый садится сзади ребенка и бе­рет своими руками согнутые в локтях руки ребенка; продвигаются на ягодицах); как кошечка, проползает под мостиком (взрос­лый, наклоняясь вперед, касается руками пола; ребенок проползает под ним на четве­реньках).

Вместе интереснее прыгать (прыжки с продвижением вперед в паре) и бегать (бег в паре).

Можно ненадолго убежать от родителей (дети бегают врассыпную) и затем возвратиться к ним (родители обнимают ребенка, прижимают к себе, кружат).

Основная часть

Педагог. Хотите научиться новым уп­ражнениям? Повернитесь лицом к своим родителям.

Общеразвивающие упражнения

Вот так родители вам помогают расти!

Сначала пусть поздороваются ваши пальчики. (Взрослый и ребенок сгибают ру­ки в локтях и соединяют ладони друг с дру­гом; подушечки пальцев ребенка прикаса­ются к подушечкам пальцев взрослого, ука­зательным и большим пальцами взрослый надавливает на ногтевую фалангу каждого пальца ребенка.) (Выполняются под музыкальное сопровождение.)

И.п. - стоят лицом друг к другу, взяв­шись за руки, ноги на ширине плеч, Ребе­нок и взрослый поднимают руки через сто­роны вверх, встают на носки; взрослый тя­нет руки ребенка вверх.

Вот какие вы сильные! И.п. - стоят ли­цом друг к другу, выставив одну ногу впе­ред, руки согнуты в локтях перед грудью, ладони соединены. Ребенок выпрямляет руки в локтях, взрослый прижимает его к груди.

Вот какие вы ловкие! И.п. - стоят на ко­ленях, ребенок спиной к родителю, его но­ги расположены между ног родителя, а ру­ки на поясе; взрослый поддерживает их. Одновременные повороты взрослого и ре­бенка влево, вправо.

Вот какие вы гибкие! И.п. - сидят на по­лу, ребенок спиной к взрослому, ноги в сто­роны. Поднять руки, наклониться клевой (правой) ноге.

Вот какие у вас дружные ножки! И.п. - сидят на полу, ребенок спиной к взрослому, сделав упор на руки; ноги в стороны. Ребе­нок и взрослый одновременно поднимают левую (правую) ногу.

Так вы играете! И.п. - стоят лицом друг к другу, взявшись за руки, ноги на ширине плеч. Ребенок приседает - взрослый стоит; взрос­лый приседает - ребенок стоит.

Так вы веселитесь! И.п. - взрослый сидит на полу, ноги вместе; ребенок стоит, взяв­шись за руки взрослого, ноги врозь. Роди­тель разводит ноги, ребенок выполняет прыжок - ноги врозь, взрослый соединяет ноги, ребенок выполняет прыжок - ноги вместе.

Основные движения

Педагог. Настало время игровых заданий. Каждый ребенок превратится в маленькую тачку, которую взрослый должен довести до противоположной стены зала. (Ребенок ста­вит прямые руки на пол; взрослый берет его за щиколотки и приподнимает; ребенок, пе­реставляя руки, передвигается.)

Обратно вы будете возвращатся, при­жавшись друг к другу. (Ребенок, стоя спи­ной к взрослому, ставит свои стопы на его; взрослый прижимает к себе ребенка, они идут вместе.)

Играть с мячом нравится и взрослым, и детям. Ребята, возьмите каждый по мячику. Какой мяч? (Круглый, гладкий, яркий, кра­сивый и др.) Как можно с ним играть? (Под­брасывать, отбивать, прокатывать и др.) вы будете прокатывать друг другу мячсидянапротив друг друга на расстоянии 2 м, взрослый и ребенок прокатывают мяч.

Можно мяч бросать в кольцо (стоя на­против друг друга, родитель складывает руки перед грудью кольцом, ребенок бросает мяч, стараясь попасть в него).

(Упражнения выполняются под музыкальное сопровождение.)

Ребята, вы умеете танцевать? А ваши ро­дители? Вот так можно танцевать вместе с родителями (ритмический танец «Буги- вуги»).

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». Но сигналу «Солнышко!» вы выбегаете в центр зала и изображаете, как детвора ле­том бегает, прыгает, плавает, катается па велосипеде. По сигналу «Дождик!» долж­ны быстро бежать в домики, чтобы не на­мокнуть под дождем. (Когда дети подбе­гают к родителям, те обнимают их).

Заключительная часть

Игровые упражнения «Висящий мос­тик», «Морские волны» (выполняются под спокойную музыку).

Цель. Способствовать расслаблению де­тей и взрослых.

Педагог. Настало время отдохнуть. Представьте, дети, что вы превратились в висячий мостик, который ветер раскачива­ет из стороны в сторону, (Родители стоят лицом друг к другу; на пол между ними ложится ребенок животом вниз; оба родителя поднимают ребенка вверх за ноги и за руки и слегка раскачивают.)

Ребята, а теперь каждый из вас искупается в море. Морские волны нежно вас коснутся и вынесут на берег, произнеся имя каждого из вас (взрослые сидят на гимнастической скамейке; ребенок ложится им на руки лицом вверх, родители передают детей из рук в руки; каждый взрослый при этом ласково произносит имя ребенка.)

Сегодня вы занимались гимнастикой вместе с родителями. Вам понравилось это занятие? (ответы)

Игровое упражнение «Добрые слова»

Цель. Развивать общение детей и взрослых; создавать эмоциональный комфорт.

Педагог. Дети, сядьте на колени к родителям, обнимитесь и скажите на ушко добрые, ласковые слова (Дети садятся на колени к родителям и произносят ласковые слова).

**Занятие «Осенью в деревне»**

Задачи. Помочь родителям ощутить радость от совместной деятельности, понять полезность «гимнастики вдвоем» и установить эмоционально – тактильный контакт с детьми; совершенствовать у детей умение прокатывать и бросать мяч и повторять гимнастический танец; развивать у детей и совершенствовать у родителей двигательную память, внимание, мышление.

Предварительная работа. Дети изготавливают пригласительные билеты для родителей.Воспитатель беседует с детьми на темы «Дикие и домашние животные и птицы», «Обустройство дома», «Посуда», «Овощи и фрукты».

Материал. Игрушки, мягкие модули, мячи (по числу детей).

Оформление физкультурного зала.Цветные ленточки, плетеные коврики, плетень, игрушки домашних животных (лошадь, собака, корова, гусь, петух).

Ход занятия

Вводная часть

Педагог. Сегодня у нас необычное путешествие – мы оправляемся в деревню. Кто – то из вас не раз гостил в деревне, а кто – то ни разу там не был. Нам предстоит хорошо потрудиться и весело отдохнуть. Но сначала надо приготовиться к поездке (самомассаж –поглаживание и растирания лица, рук, ног).

Малоподвижная игра «В деревне»

Цель. Развивать умение ориентироваться в пространстве, внимание, двигательную память.

Детско – родительские пары по сигналу ведущего начинают движение по кругу, имитируя движения домашних животных и птиц (лошади, собаки, коровы, гуся, петуха). По сигналу ведущего «Тропинка!» все становятся друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящей пары. По сигналу «Копна!» направляются к центру круга и там соединяют руки. По сигналу «Кочки!» приседают, положив руки на голову.

Педагог. Вот мы и пришли к деревенскому дому. (детско – родительские пары образуют круг.)

Основная часть

Игровое упражнение «Повтори»

Цель. Развивать ловкость, внимание.

Педагог. Покажем, какие они: деревенский дом, стол, стул. Покажите высокие, красивые деревья, которые растут рядом с домом. (Пальчиковые упражнения «дом», «стол», «стул».) В доме надо навести порядок, чтобы было чисто, уютно и красиво.

Общеразвивающие упражнения в детско – родительской паре

1. «Вытираем пыль».И.п. – стоят друг напротив друга, взявшись за руки. Через стороны поднять и опустить руки.
2. «Вытираем пыль со стен». И.п. – стоят друг напротив друга, руки разведены в стороны. Делать повороты.

3. «Клеим обои». И.п. – стоят друг напротив друга, руки подняты. Наклониться вниз, вернуться в и.п.

4.«Смотрим по сторонам». И.п. - стоят на коленях, ребенок спиной к взрослому: у ребенка руки на поясе, взрослый держит ребенка за локти. Делать повороты и стороны.

5. «Красим полы». И.п. - сидят на полу ребенок спиной к взрослому, ноги разведены. Поочередно поднимать то правую ногу, то левую.

6. «По ступенькам». Прыжки, взявшись за руки.

Педагог. Молодцы, навели порядок в доме! Теперь надо выйти во двор и прове­рить, готовы ли мы к сбору урожая.

(детско-родительские пары строятся в две колонны.)

Эстафета «Проверим технику»

«Тачка» - ребенок ставит прямые руки на пол, взрослый берет его за щиколотки и приподнимает; ребенок «идет», переставляя руки. Возвращаются родитель и ребе­нок бегом, взявшись за руки.

Педагог. Все в порядке! Еще необходимо подкачать колеса тележкам и нарубить дров.

Дыхательная гимнастика

1. «Поднимаемся по лестнице». И.п. - но­ги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак перед собой. Вдох - подняться на носки, руки вытянуть вверх; выдох («ух!») - вернуться ви.п.

2. «Насос». И.п. - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Выдох («с-с-с!») - наклониться вправо (влево); вдох - вер­нуться ви.п.

3. «Рубим дрова». И.п. - ноги на ширинеплеч, руки на поясе. Выдох («ух!») - наклонить туловище вниз; вдох - вернуться и.п.

Теперь настало время собрать урожай.

Эстафета «Собери урожай»

Дети стоят на одной стороне зала, роди­тели - на другой. Дети выполняют задания (прыжки из обруча в обруч, ходьба по ве­ревке, подлезание под дугу), затем выбира­ют карточку с изображением какого-либо овоща и кладут на стол. Побеждает та ко­манда, которая быстро справится с заданием.

Педагог. Молодцы! Справились с зада­нием. Назовите овощи, которые вы собра­ли. Какие они? Придумайте вкусное блю­до, которое можно приготовить из этих овощей. После хорошей работы наступает время для отдыха и веселья (музыкально- ритмические движения «Русский хоровод»). А сейчас надо проявить всю свою силу: начинается перетягивание каната.

Заключительная часть

Игровое (имитационное) упражнение «Деревня в картинках»

Педагог. Вспомните нашу поездку в деревню и изобразите то, что вам больше все­го запомнилось.

**Занятие «Цирк»**

Задачи. Помочь родителям ощутить радость от совместной двигательной деятельности, понять полезность «гимнастики вдвоем»; продолжать формировать у родителей и детей умение выполнять движение в детско-родительской паре (общеразвивающие упражнения, основные движения в музыкально-подвижной игре); совершенствовать у детей умение бросать и ловить мяч, удерживать равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, выполнять акро­батические упражнения; развивать у детей и совершенствовать у родителей двигатель­ное творчество.

Предварительная работа. Дети изготав­ливают пригласительные билеты для ро­дителей в форме «веселого клоуна»; воспитатель беседует с детьми о цирке, его артистах.

Материал. Физкультурный инвентарь, игрушки, две гимнастические скамейки, мячи (диаметром 18 см) по числу детей; «тоннель» и «парашют», два гимнастичес­ких мата, гимнастические палки по числу I детей, резинка, натянутая на высоте 80 см (украшена яркими лентами).

Оформление физкультурного зала. Воздушные шары, ленты, флажки.

Ход занятия

Вводная часть

Педагог. Сегодня мыс вами - в цирке.Но мы не зрители, а артисты! Начнем готовитъся к началу выступления. (Самомассаж - растирание и поглаживание лица, рук, туловища, ног.)

Изобразим улыбку клоуна, наденем сверкающие цирковые костюмы. А теперь впе­ред, на парад-алле, на манеж шагом марш! На арене цирка акробаты (ходьба в паре на носках, пятках, руки на поясе). А вот воз­душные гимнасты (ходьба в паре с игреки, держась за руку). Чудо-силачи (ходьба в паре широким шагом, руки в стороны вверх). Дрессировщики с собачками (взрослые продвигаются вперед широкими шагами, а ребенок ползет на четвереньках). Веселые клоуны (бег в паре с отведением голени на­зад с выбрасыванием прямых ног вперед, ру­ки на поясе). Цирковые лошадки (бег в паре с подниманием колена, руки на поясе).

Основная часть

Педагог. Парад-алле завершается, пред­ставление начинается. Встаньте лицом в центр манежа и возьмите гимнастические палки. Разминка!

Общеразвивающие упражнения

Педагог. Посмотрите, какие красивые, яркие, гладкие цирковые палки!

Родители держат в руках гимнастичес­кую палку, дети выполняют хватательные движения. (Упражнения выполняются под музыкальное сопровождение.)

Артисты цирка - «Стройные!». И.п. взрослый и ребенок стоят лицом друг к другу, держась за гимнастическую палку. Одновременно поднимают руки и опускают их.

«Крепкие!». И.п. - взрослый стоит, расста­вив ноги в стороны; ребенок лежит на живот между его ног, вытянув руки вперед. Взрослый наклоняется вперед, ребенок бе­рется кистями рук за гимнастическую палку, и взрослый приподнимает его.

«Гибкие!». И.п. - взрослый и ребенок си­дят на полу, напротив друг друга, держасьза гимнастическую палку. Взрослый накло­няется вперед - ребенок назад; взрослый отклоняется назад - ребенок вперед.

«Ловкие!». Взрослый и ребенок лежат на полу голова к голове, руки разведены в стороны и соединены. Одновременно под­нимают прямые ноги вверх, стараясь со­единить их с ногами партнера.

«Сильные!». Взрослый и ребенок стоят лицом друг к другу, держась руками за гимнастическую палку. Одновременно присе­дают и встают.

«Веселые!». Взрослый сидит на полу, но­ги вместе, ребенок стоит, ноги врозь, взяв­шись за руки взрослого. Взрослый разво­дит ноги, ребенок прыгает ноги врозь; взрослый соединяет ноги, ребенок прыгает - ноги вместе

Игровое упражнение « Факир оживля­ет птиц»

Цель. Восстановить дыхание у детей. Взрослый на вытянутой руке держит птицу, сложенную из бумаги (оригами), а ребенок, делая выдох, направляет струю воздуха на птицу - она «оживает» и начи­нает «летать».

Основные движения

Педагог. Цирковое представление начи­нается! (Упражнения выполняются под музыку М.Пляцковского «Песенка о цирке».)

«Канатоходцы». Ребенок идет но гимна­стической скамейке, удерживая равнове­сие; взрослый его страхует.

«Дрессированные тигры». Ребенок ползет на четвереньках в «туннеле»; взрослый его контролирует.

«Жонглеры». Ребенок и взрослый стоят друг напротив друга и бросают мяч через веревку разными способами (из-за головы, от груди, снизу).

Акробатические упражнения

«Рыбка». Ребенок, лежа на животе, под­нимает прямые руки и ноги, взрослый по­могает ему.

«Корзиночка». Ребенок, лежа на животе, прогибается назад и берется за щиколотки своих согнутых ног; взрослый помогаетфиксировать позу.

«Колобок». Ребенок группируется, а взрослый помогает ему перекатываться вперед-назад.

Педагог. Артистам цирка громкие апло­дисменты! Настало время развеселить пуб­лику. На арене цирка веселые клоуны!

Музыкально-подвижная игра «Веселые клоуны» (выполняется под музыкальное сопровождение)

Цель. Способствовать эмоциональному сближению родителей и детей, развивать внимание, двигательное творчество.

Родители вместе с детьми образуют круг,держатсяза яркий «парашют», который по цветовой гамме напоминает купол цирка. Под музыку все стараются передать тот или иной образ:

«Поезд» (ходьба в полуприседе, с движением рук, согнутых в локте, вперед-назад);

«Веселые обезьянки» (ходьба с подниманием и отведением колена в сторону, с движением рук, согнутых в локте, вверх-вниз; прыжки с продвижением вперед);

«Облака» (ходьба на носках, плавное движение рук вверх-вниз; переход ходьбы из приседа в полуприсед в ходьбу на носках);

«Бабки-ёжки» (боковой галоп с круговым движением рук вверху);

«Веселая детвора» (бег с отведением голени назад, руки на поясе; поскоки).

Заключительная часть

Малоподвижная игра «Цирковые артисты»

Цель. Развивать двигательное творчество, инициативу, воображение, мышление.

Педагог. Цирковое представление заканчивается. На манеже артисты прощаются с публикой. Угадайте: какие это артисты? (Взрослый с ребенком придумывают фигуру и изображают ее; остальные участники игры отгадывают.)

Игровое упражнение «Сны цирковых артистов» (выполняется под спокойную музыку)

Цель. Способствовать расслаблению детей и взрослых.

Педагог. Цирковое представление закончилось. Погасли яркие огни, и все артисты идут отдыхать. Ложатся спать и ловкие жонглеры, и сильные тяжелоатлеты, и гибкие акробаты, и веселые клоуны, и загадочные факиры. Засыпают в клетках лошади, слоны, медведи, обезьянки, тигры, собачки. Всем им снятся яркие, добрые сны!

**Занятие «Путешествие в Африку**

Цель. Помочь родителям ощутить радость, удовольствие от совместной с детьми двигательной деятельности; формировать умение выполнять движения в детско-родительской паре по карточкам; совершенствовать у детей умение идти по гимнастической скамейке, удерживая равновесие, прыгать с продвижением вперед, пролизать в обруч; развивать у детей и совершенствовать у родителей двигательную па­мять, внимание, мышление.

Предварительная работа. Дети изготав­ливают пригласительные билеты для роди­телей (бумажный кораблик); беседа с деть­ми об обитателях Африки.

Оборудование и физкультурный инвен­тарь. Четыре гимнастические скамейки (корабль), гимнастические стойки с ярки­ми лентами (мачта корабля), восемь «ко­чек», скрученные веревки (2 шт.), гимнас­тическая стенка, на верхних перекладинах которой расположены пластмассовые игрушки — бананы, апельсины; дорожка из восьми обручей (обручи соединены между собой веревкой и натянуты поперек зала),

«парашют»; игрушки.

Оформление физкультурного зала. Большие мягкие игрушки (лев, слон, обезьяна, дельфин), на стене плакат с изобра­жением моря и корабля.

Ход занятия

Вводная часть

Педагог. Мы можем отправиться на корабле в Африку... Хотите? Тогда нужно подготовиться. Нам нужны зоркие глаза, уши, которые хорошо слышат, сильные ру­ки и быстрые ноги (самомассаж, т.е. погла­живание, растирание глаз, ушей, рук, ног).

Путешествие начинается! Спешим на ко­рабль (ходьба в детско-родительской паре): всматриваемся вперед (ходьба на носках), идем по горячему песку (на пятках), пере­ступаем острые камни (с высоким поднима­нием колен).

Поиграем с морскими камушками - присядем, найдем их, возьмем в руки, поднимем и покажем друг другу (взрос­лый и ребенок имитируют движения: при­седают, «берут в руку камушек», поднимают, рассматривают, показывают его друг другу).

На море начинается шторм - побежали (бег в паре обычный), бежим легко (бег на носках), обегаем большие валуны (бег змей­кой), убежали от родителей(бег детей врас­сыпную ), нашли своих родителей (дети подбегают к родителям, они их обнимают).

Дорога привела нас к кораблю, на кото­ром мы и отправимся в Африку!

Основная часть

Зрительная гимнастика: движения глаз вверх - вниз, в стороны.

Педагог. Посмотрите, как здесь красиво! Посмотрите вверх - над водой летают чайки, внизу - плещется море. Какое красивое синее море! Вот маленькая волна, а вот большая.

Упражнения для пальцев рук

• «Маленькая волна». Руки согнуты в локте, предплечья - горизонтально. Волно­образные движения кистью с продвижени­ем правой руки вправо, левой – влево.

• «Большая волна». Кисти рук на уровне лица, ладони вниз, пальцы переплетены. Правое плечо поднимается вверх, затем поднимается правое предплечье, а правое плечо опускается, далее поднимается правая кисть с одновременным опусканием предплечья.

Общеразвивающие упражнения (на гимнастических скамейках в парах)

«Поднимаем паруса». И.п. - сидя на гимнастической скамейке, ребенок спиной к взрослому, руки внизу вместе. 1,3 - через стороны поднять прямые руки; 2,4 - вер­нуться ви.п.

• «Ветер качает паруса». И.п. сидя на гимнастической скамейке, ребенок спиной к взрослому, руки в стороны. 1, 3 накло­нить туловище влево (вправо) на выдохе («ш-ш-ш!»); 2,4 — вернуться ви.п.

• «Смотрим по сторонам». И.п. - сидя на гимнастической скамейке, ребенок спиной к взрослому, у ребенка руки на поясе, взрос­лый держит его за локти. 1,3 повернуться влево (вправо); 2,4 - вернуться ви.п.

• «Играем с водой». И.п. - взрослый си­дит на скамейке, ноги вытянуты, ребенок сидит на коленях у взрослого, держится за его руки. 1,3 - наклониться вперед; 2, 4 вернуться ви.п.

• «Прыгаем в воду». И.п. - стоя друг напротив друга по разные стороны скамейки взявшись за руки. 1,3 - присесть на выдохе («ух!»);2,4 - вернуться ви.п.

«Выпрыгиваем на берег». И.п. стоя возле гимнастических скамеек. 1, 4 прыгать вдоль гимнастических скамеек. Педагог. Дышим морским воздухом! Радуемся и удивляемся.

Ходьба на восстановление дыхания (на выдохе - «ах!»).

Игровое упражнение

Цель. Закрепить умение ориентироваться в пространстве, развивать внимание, мышление, память.

Педагог. Вот мы с вами и приплыли наостров! В Африке обитают диковинные животные - следует быть очень внимательными. Если вы услышите звук бубна, нужно остановиться, если звук колокольчика присесть, если звук свистка - встать на одной ноге, руки вверху соединить.

Дети вместе с родителями идут по залу и выполняют движения, имитирующие животных (слон, бегемот, жираф, горил­ла). На звук бубна, свистка, колокольчика выполняют определенные действия.

Педагог. На острове вас ждут препятст­вия, преодолеть их нам помогут карты.

Основные движения

(детско-родительские пары, движения покарточкам )

• «Пройди по кочкам ». Ходьба по гимнастической скамейке, по «кочкам».

• «Незамочи ноги». Прыжки изобруча в обруч.

• «Дотронься до фруктов». Лазанье по гимнастической стенке.

• «Не наступи на змею». Ходьба по верев­ке с удержанием равновесия.

• «Не упади в реку». Передвижение по гимнастической скамейке.

• «Не задень лианы». Пролезание из об­руча в обруч.

Педагог. Молодцы, все препятствия вы успешно преодолели!

В Африке живет много обезьян. Они просыпаются рано утром, веселятся, идут гулять, а охотник заманивает их в чащу леса. По команде «Охотник!» они должны убежать домой.

Музыкально - подвижная игра « Охотник и обезьяны»

Цель. Развивать внимание, двигатель­ную память, быстроту, ловкость.

Родители и дети (под музыку «Чунга – чанга» выполняют ритмические движения в паре, затем дети идут в центр зала, ко­пируя движения, которые им показывает охотник (инструктор). По сигналу «Охотник!» дети убегают к родителям.

Заключительная часть

Цель. Растягивать позвоночник (музыка «Морской прибойаудиокассета «Приро­да, птицы, животные»).

Педагог. Возвращаемся на берег. В море обитают красивые морские звезды, коньки, на дне лежат диковинные морские раковины.

• «Морской конек». И.п. - взрослый и ребенок стоят спиной друг к другу. Ребенок поднимает руки, а взрослый, чуть присев и взяв его за руки, кладет его себе на спину и слегка покачивает.

• «Морская звезда». И.п. взрослый и ребенок сидят спиной друг к другу,опустив го­лову, руки обхватывают согнутые в коленях ноги; медленно поднимают голову, прямые ноги, руки в стороны, возвращаются ви.п.

• «Морские раковины». И.п. взрослый сидит на полу, вытянув ноги вперед. Ребе­нок сидит на его ногах (ближе к туловищу)к нему лицом. Они держат друг друга за предплечья и поочередно отклоняются на­зад, ложась на спину (ребенок на ноги взрослого, взрослый на пол); возвращается ви.п.

• «Морские рифы». И.п. взрослый и ребенок располагаются напротив друг друга, сидя на ягодицах, голова опущена, держатся за руки. Медленно поднимают руки, становятся на колени; взрослый потягивает ре­бенка. Возвращаются в и.п.

Игровое упражнение «Игра с облачком»

Цель. Снять напряжение, расслабиться.

Педагог. Наступило время возвращаться в детский сад. Сделать это нам поможет об­лачко. Хотите с ним поиграть?

Взрослые берут в руки «облачко» («пара­шют»). Каждого ребенка по очереди кладут на ткань и плавно раскачивают.

Педагог. Благодаря облачку мы сновав нашем детском саду.