**ЗАНЯТИЕ-ДОСУГ СОВМЕСТНО С РОДИТЕЛЯМИ**

**«РАСТИ ЗДОРОВЫМ НАШ МАЛЫШ!»**

СРЕДНЯЯ ГРУППА

Построение в колонну по одному: взрослый-ребенок

Проверка осанки (пятки, спина, плечи, подбородок)

Перестроение в колонну по двое: ребенок с родителем, дети по внутреннему кругу, родители по внешнему

Ходьба в парах на носочках, пяточках, в чередовании с легким бегом, на полной стопе в полуприсяде, полный присяд - утиный шаг

**Основные движения.**

Ходьба по наклонной доске, спрыгивая на резиновый коврик (взрослый страхует при подъёме, а сам перешагивает через скамью, высоко поднимая колени)

Пролезание в обруч (взрослый держит обруч вертикально, пока пролезает ребенок, а затем пролезает сам и передает обруч следующему)

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до ориентира в парах.

**Игровые упражнения.**

1.«Шагающие руки» (с правой руки поочередно руки поднимаются вверх – на пояс, на плечи, на голову, над головой - и в обратном порядке, под счет инструктора)

2. «Качели» - взрослые и дети садятся на пол, ноги врозь, лицом друг к другу, взявшись за руки, и поочередно наклоняются – «качают пресс».

3. «Чехарда веселых зайчат» перестроившись в колонну по одному, дети пролезают между ног у взрослых, а затем взрослые перепрыгивают через своих детей и действие повторяется.

4. «Кто быстрее?» разбиваемся на команды: взрослые на один край ковра, дети по другой стороне; передача мяча, кегли, кубика.

**Игра малой подвижности «Летает – не летает»**

Проводится, сидя в кругу, ноги скрестно, ладони на коленях (при назывании летающего животного – руки вверх, нелетающего – ладони остаются на коленях).