**Конспект совместного физкультурного досуга**

**в средней группе с родителями**

***«Поиграй со мною, мама!»***

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

***Цель:*** содействовать эмоциональному сближению родителя с ребенком.

***Задачи:***

1. Создать в спортивном зале комфортную эмоционально-психологическую атмосферу для детей и родителей.

2. Помочь родителям установить эмоциональный контакт с ребенком.

3. Содействовать возникновению у детей и родителей чувства радости, удовольствия от совместных игр.

4. Обогащать двигательный опыт детей, развивать ориентировку в пространстве, координацию движений.

***Используемое оборудование:***

Гимнастическая скамейка, мягкие модули, дуги, гимнастический мат, степ-платформа, стойки, обручи.

***Ход занятия:***

1. Вводная часть:

- беседа ИФ с родителями (о значимости положительно-тактильного контакта с ребенком)

- ритуал встречи (ИФ с детьми входит в спортивный зал и предлагает детям подойти к родителям, обняться)

- знакомство родителей со спортивным залом: родитель и ребенок, взявшись за руку, ходят по залу. Выполняют различные виды ходьбы: на носках, наружном своде, высоко поднимая колени. Бег с заданиями (в рассыпную, с захлестом, боковой голоп в разных направлениях).

2. Основная часть:

2.1 ОРУ:

2.1.1. «Совместная ходьба» (ребенок стоит к взрослому спиной или лицом, ставит стопы на ноги взрослого. Взрослый прижимает ребенка к себе и они вместе идут).

2.1.2. «Поднимись на горку» (взрослый держит за руки ребенка, стоящего к нему лицом. Ребенок поднимается вверх по его ногам и туловищу)

2.1.3. «Потягушечки» (взрослый и ребенок стоят лицом друг к другу на расстоянии небольшого шага и держатся за руки. Взрослый поднимает руки ребенка через стороны вверх и потягивает их. Ребенок приподнимается на носки. И.П.)

2.1.4. «Дин-дон» (взрослый и ребенок стоят лицом друг к другу. Руки ребенка лежат на талии взрослого, руки взрослого - на плечах ребенка. Одновременно взрослый и ребенок наклоняются вправо и произносят:

«Дин», а затем – влево и говорят: «Дон».

2.1.5. «Лодочка» (взрослый и ребенок сидят лицом другу. Ноги вытянуты вперед и разведены в стороны. Ноги ребенка лежат на ногах взрослого. Держатся за руки. Сначала ребенок ложится на спину, а взрослый наклоняется к нему вперед. Затем наоборот.)

2.1.5. «Мостик» (взрослый встает на четвереньки, ребенок проползает под «мостиком»)

2.1.7. «Бревнышко» ( взрослый и ребенок, лежа, обнявшись, перекатываются то вправо, то влево.)

2.1.8. «Дружные ножки» (взрослый сидит на полу, вытянув ноги вперед, руки в упоре сзади. Ребенок сидит на его ногах, опершись спиной на грудь взрослого. Оба партнера поочередно поднимают то обе правые ноги, то обе левые.)

2.1.9. «Колобок» (взрослый сидит на полу, ноги в стороны, ребенок сидит на полу, спиной к взрослому, между его ног в группировке. Взрослый обхватывает ребенка, приподнимает его к себе. Прижав к своему телу, и начинает легко покачиваться с ним то вправо, то влево.)

2.1.10. «Борцы»

*1 вариант.* Партнеры стоят лицом друг к другу, выставив одну ногу вперед, опираясь на ладони партнера. С напряжением поочередно руки партнеров о сгибаются, то разгибаются.

Партнеры сидят на полу лицом друг к другу, опираясь своими стопами на стопы партнера; руки в упоре сзади. С напряжением поочередно ноги партнеров то сгибаются, то разгибаются.

2.1.11. «Прыжки» Взрослый сидит, ноги врозь. Ребенок стоит между ног взрослого лицом к нему и держит его за руки. Затем ребенок подпрыгивает, и в это время взрослый соединяет ноги, а ребенок, приземлившись, расставляет ноги. Ноги взрослого оказываются между ног ребенка.

2.2 Основные движения: полоса препятствий.

Скамейка – ползти на животе,

Мягкие модули «таблетки» 4 шт. – наступать на «камешки»,

Дуги – подлезание на четвереньках,

Стоики – перешагивание,

Маты – прокатывание «как бревнышко»,

Обручи – прыжки из обруча в обруч,

Степ-платформа – спрыгивание.

3. Заключительная часть

3.1. Подвижная игра «Птички в гнездах».

Родители гнездышки – сидят на полу «по-турецки», дети – птички (бегают по залу врассыпную, машут руками «как птички крыльями» под музыку, музыка останавливается – птички бегут в «гнезда» к родителям прячутся от дождя. Игра повторяется 4-5 раз.

3.2. Доверительная беседа партнеров.

Пары расходятся по залу и, удобно расположившись (чаще всего на коленях у родителей) беседуют. Что понравилось больше всего, затем партнеры благодарят друг друга и прощаются.