**Досуг детско – родительского спортивного клуба «Физкультура вместе с мамой»**

Инструктор по ФК

А. О. Скобелкина

МБДОУ № 83

г. Мурманск 2014

**Задачи:**

* *Развивать и закреплять физические качества детей 3 лет;*
* *Создавать благоприятные условия для более мягкой и легкой адаптации дошкольников;*
* *Оказывать всестороннюю помощь в социализации детей в обществе;*
* *Учить внимательно слушать стихотворение, воспринимать и понимать речь взрослого, выполнять его словесные инструкции и отвечать на вопросы;*
* *Способствовать развитию навыков свободного общения со сверстниками;*
* *Расширять знания и кругозор детей;*
* *Формировать представление детей о кораблике и профессии капитана;*
* *Закреплять умение различать цвета и понятия «большой – маленький», «высокий – низкий»;*
* *Побуждать ребенка к совместному творчеству со взрослым;*
* *Активировать скрытые детские возможности;*
* *Создавать праздничную атмосферу, которая способствует формированию положительных эмоций у детей и взрослых.*

**Оборудование:** *обручи двух диаметров, маты, игрушка кораблик, наглядный материал к стихотворению, набивные мячи. Мягкие модули, матросские галстуки (по количеству участников), CD – диск с музыкой.*

\*\*\*\*\*

*Дети с родителями входят в зал и рассаживаются на маты.*

**Воспитатель:** Здравствуйте, ребята и родители! Надеюсь, у всех вас хорошее настроение и вы готовы начать наше приключение?

**Дети и родители:** Да!

**Воспитатель:** Посмотрите, ребята, что у меня в руках?

**Дети:** Кораблик.

**Воспитатель:** Правильно, кораблик. Сейчас я вам прочитаю стихотворение, а вы его внимательно послушайте. *(Читает стихотворение А. Л. Барто «Кораблик» и показывает к нему иллюстрации).*

**Матросская шапка,**

**Веревка в руке,**

**Тяну я кораблик**

**По быстрой реке,**

**И скачут лягушки**

**За мной по пятам**

**И просят меня:**

**– Прокати, капитан!**

Понравилось вам стихотворение, ребята?

**Дети:** Да!

**Воспитатель:** А вы знаете, кто такой капитан?

**Дети:** Тот, кто управляет кораблем.

**Воспитатель:** Давайте и мы с вами сегодня будем капитанами и отправимся на кораблях в морское путешествие!

*Дети надевают матросские галстуки.*

**Инструктор по ФК:** Корабли начинают плыть, когда ветер надувает их паруса. Чтобы наши корабли быстро плыли, им нужен попутный ветер. Давайте подуем в паруса, чтобы скорее отправиться в путь.

*Дети совместно с родителями выполняют дыхательную гимнастику «Надуваем паруса»: ребята подходят ближе к кораблику, делают вдох как можно глубже, и дуют на паруса, чтобы они колыхались.*

**Инструктор по ФК:** Парус, ребята, крепится к мачте корабля. Посмотрите, какие у корабля мачты. Они тянутся высоко вверх. Значит, какие мачты – высокие или низкие?

**Дети:** Высокие.

**Инструктор по ФК:** Давайте мы с вами сделаем своим кораблям высокие мачты.

*Мамы помогают детям потянуться: ребенок встает к маме спиной, тянет руки вверх, мама поддерживает ребенка за кисти рук. По команде инструктора все родители слегка тянут детей за кисти рук вверх.*

**Воспитатель:** Когда ветер бывает слишком сильным во время шторма или бури, паруса лучше опустить, чтобы корабль не перевернулся. А после того как ветер затихает, паруса поднимаются вновь.

**Инструктор по ФК:** Давайте с вами потренируемся это делать, прежде чем плыть!

*По команде «Поднять паруса!» родители тянут ребенка за руки вверх, по возможности отрывая от пола. После команды «Спустить паруса!» родители, не отпуская рук ребенка, обнимают его сзади. Упражнение проводится 3-4 раза.*

**Инструктор по ФК:** Очень хорошо! Теперь у каждого будет свой корабль! Выбирайте любой. *(Раздает обручи разных размеров – большой и маленький)*. Это большие корабли. Кто на них поплывет?

**Дети:** Мамы.

**Инструктор по ФК:** А как вы думаете, кому предназначаются маленькие корабли?

**Дети:** Ребятам.

**Инструктор по ФК:** А теперь мы поплывем на своих кораблях далеко – далеко.

*Взрослые раздают каждому участнику обруч – «кораблик», дети и родители пролезают в него и удерживают его руками в области талии. Дети и родители бегут по кругу друг за другом.*

**Инструктор по ФК:** Вот и остановка! Пойдемте гулять, только запомните каждый свой кораблик, а для этого посмотрите на них очень внимательно.

*Дети и родители опускают обручи на пол (если дети могут, то называют цвет обруча), выходят из них и свободно бегают по залу. В этот момент можно поменять обручи местами. По сигналу взрослого «Возвращаемся на корабль!» все берут свои «кораблики». Игра повторяется 3-4 раза.*

**Инструктор по ФК:** Молодцы, ребята! Теперь плывем дальше!

*Дети и родители выполняют бег по кругу.*

**Воспитатель:** Ребята, теперь мы проплывем через узкий пролив. *(Показывает картинку, на которой нарисован пролив.)* Посмотрите, он узкий, здесь могут проплыть какие кораблики – большие или маленькие?

**Дети:** Маленькие.

*Родители берут друг друга за руки и наклоняются – получается тоннель. В это время взрослые строят детей в колонну. По команде «Поплыли!» дети проплывают в тоннеле. Игра проводится 2-3 раза, с каждым разом родители делают тоннель все уже и уже. По возможности в качестве музыкального сопровождения можно использовать фрагмент симфонической сюиты Н. Римского-Корсакова «Шахерезада», тема «Море и корабль Синбада».*

**Воспитатель:** Вот мы приплыли на необитаемый остров. Здесь высокие заросли. *(Показывает картинку, на которой представлены заросли травы)*. Давайте пробираться через них!

*Родители садятся рядом с матом, сплетают руки. Дети выстраиваются в колонну. По команде взрослого они по очереди выполняют перешагивание через сплетенные родительские руки. Далее родители руками имитируют «высокую траву» - совершают плавные вертикальные движения, гладя каждого ребенка.*

**Инструктор по ФК:** А теперь, ребята, закроем глаза и отдохнем на полянке.

*Дети по указанию взрослого подходят к мату, рассаживаются на нем и закрывают глаза – отдыхают под музыку «Звуки природы. Море».*

*Пока дети отдыхают, родители потихоньку прячутся за мягкие модули. После чего под «Песенку мамонтенка» проводится игра «Найди маму».*

**Инструктор по ФК:** Снова садимся в свои кораблики и плывем к родному дому! Интересно, чей же кораблик быстрее приплывет?

*Проводится игра «Обойди рифы», в ходе которой мама с ребенком образует пару. Несколько пар выстраиваются друг за другом. Взрослые раскладывают набивные мячи (рифы). Каждая пара по команде инструктора «змейкой» обегает риф, стараясь не задеть препятствия и преодолеть их все как можно быстрее.*

**Инструктор по ФК:** Ну вот, друзья, мы и приплыли домой! Ребята, а какой он, ваш дом? Что в нем должно обязательно находиться?

*Дети отвечают.*

*Проводится пальчиковая игра «Строим Дом», в ходе которой по указанию взрослых дошкольники имитируют части дома.*

**Воспитатель:** Замечательно мы с вами путешествовали! А теперь, ребята, вам пора возвращаться в свой настоящий дом! До новых встреч!

*Звучит песня «Вместе весело шагать», под которую дети выходят из зала.*