«Разноцветные мячи»

Совместное занятие детей старшей группы и их родителей

Программные задачи:

1. Продолжать учить перестраиваться в 2 колонны.
2. Закреплять умение легко ходить и бегать змейкой между предметами.
3. Совершенствовать умения и навыки детей в работе с мячом.
4. Расширять начальные представления у детей о здоровом образе жизни.
5. Привлечение родителей к участию в совместных занятиях спортом.

Оборудование: мячи 20 см на каждого ребенка и родителя, цветные фишки, магнитофон, диски с детскими песнями.

Ход:

 Вводная часть. 3-4 мин.

Дети заходят в спортивный зал и строятся в шеренгу.

Инструктор по физо: Ребята, посмотрите, кто к нам сегодня пришел в гости? (ответы: родители, мамы и папы)

Инструктор по физо: Давайте расскажем нашим мамам и папам, зачем мы ходим в спортивный зал! (чтобы физкультурой заниматься, зарядку делать, чтобы сильными и смелыми быть, чтобы не болеть).

Ребята, отгадайте, пожалуйста, загадку:

Он лежать совсем не хочет,

Если бросишь, он подскочит,

Бросишь вновь – пойдет он вскачь,

Отгадали? Это – мяч!

Сегодня мы будем играть в чемпионов Разноцветных мячей!

- А теперь приглашаем наших родителей поиграть сегодня с нами! (родители встают рядом со своими детьми).

- Начинаем наш оздоровительный массаж .

-За Сашей и его бабушкой шагом марш! Ходьба обычная по залу, змейкой между цветными фишками ( дети и родители выполняют вместе друг за другом). Бег обычный и змейкой. Ходьба обычная. По ходу все берут мячи из корзины. Перестроение в 2 колонны. Размыкание.

 Основная часть. 20 мин.

- Комплекс ОРУ с мячом.

1. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – руки вниз (6 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1–2 – поворот вправо (влево), ударить мячом о пол; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 – присесть, ударить мячом о пол, поймать его; 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1–4 – с поворотом вправо (влево) прокатить мяч вокруг туловища (6 раз).

5. Игровое упражнение «Пингвины». Дети и родители стоят по кругу, зажимают мяч между колен и по сигналу воспитателя прыгают на двух ногах, продвигаясь по кругу, как пингвины.

 - Отбивание мяча от пола.

 - Подбрасывание мяча вверх.

 - Перебрасывание мяча в парах друг другу (родитель и ребенок).

 - П/И «Ловишка с мячом»

Заключительная часть -2 мин.

- Построение в круг.

- Гимнастика для глаз «Мой веселый звонкий мяч».

Дети и родители уходят из зала под веселую музыку.

 - 3-