**Конспект совместного мероприятия по физической культуре с детьми старшей группы и родителями Кузенковой Регины Юрьевны,**

**инструктора по физической культуры**

**МАДОУ «Детский сад №152» Авиастроительного района г. Казани**

**Тема: «Парашютная тренировка»**

**Задачи:**

1. Упражнять детей в равновесии, прыжках на двух ногах на месте, ползании на четвереньках.
2. Закреплять умение метать в горизонтальную цель правой и левой рукой снизу.
3. Воспитывать интерес к физической культуре через создание комфортной эмоциональной атмосферы взаимодействия родителей и детей при выполнении движений.

**Оборудование:** кольцо, эспандеры-ленты, купол парашюта, мячи набивные, мяч надувной.

**Методические приемы:** показ способов выполнения упражнения, объяснение, поощрение, слуховые и зрительные ориентиры, помощь родителей, практическое опробование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Двигательное содержание | Организационно-методические указания | Дозировка, темп |
| 1 |  | Здравствуйте, разрешите представиться - инструктор парашютного спорта Регина Юрьевна.  Вы знакомы с парашютным спортом? Хотите совершить прыжок с парашютом?  Приглашаю всех на аэродром. Пока мы будем идти, не будем терять время и займемся тренировкой. |  |
|  | Ходьба в колонне по одному по периметру зала,  ходьба на носках, руки в стороны,  ходьба змейкой,  легкий бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой с выбрасыванием прямых ног  Построение в круг | Выходим на линию старта,  выполняем «раскрутку»,  бежим на взлетно-посадочную полосу.  Мы с вами на летном поле. Я - инструктор, вы ребята- стажеры, а взрослые- помощники. На летном поле существуют свои правила. Сигнал свистка - означает «Внимание! Смотрим на меня».  Прежде чем совершить прыжок с парашютом, нужно сделать наземную тренировку.  Вы готовы приступить к тренировке? Стажеры? Помощники?  На поле имеются посадочные места Ребята, ваши метки – желтые, у взрослых- красные. Внимание, занять места!  Приступаем к тренировке Берем кольцо двумя руками, помощники - концы — ленты- это стропы. Приступаем к тренировке! Делаем как я! | 2 мин. |
| **2. Упражнения в парах с лентой и кольцом.** | | | |
|  | Упр.1.  И.п. ноги на ширине ступни, кольцо в обеих руках.  1 – поднять руки вверх, 2- опустить руки вниз. |  | 6-8 раз |
|  | Упр.2.  И. п. ноги на ширине ступни, кольцо в обеих руках у груди,  1. наклониться вперед, кольцом дотронуться до пола.  2. вернуться в и. п. |  | 6-8 раз |
|  | Упр.3.  И. п. ноги на ширине ступни, кольцо в согнутых руках у груди.  1 – присесть, кольцо вынести вперёд, руки прямые.  2 – вернуться в и. п. |  | 6-8 раз |
|  | Упр.4. ноги на ширине ступни, 1- поднять правую ногу, согнуть в колене, носок оттянуть,  2-вернуться в и. п.  3- поднять левую ногу, согнуть в колене, носок оттянуть,  4-вернуться в и. п. |  | 6-8 раз |
|  | Упр.5.  И. п. – ноги слегка расставлены, руки держат кольцо у груди.  Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой |  | 12 прыжков |
|  |  | Помощники, берем парашют, растягиваем стропы.  Ребята, занимаем места возле своих помощников.  Приступаем к купольной тренировке! |  |
| **3** | **Упражнение в равновесие «Ласточка»** | Настоящие парашютисты умеют удерживать равновесие, балансировать.  Внимание! Вспомним знакомое упражнение ласточка. Держимся за парашют и выполняем. Покажите, как вы умеете держать равновесие: нога прямая, голову держим прямо. Поменяли ногу. | 2 раза |
|  | **Ползание под куполом врассыпную.** | В полете важно не столкнуться с другими парашютистами.  Ребята, вам нужно пролезть под куполом парашюта и не столкнуться друг с другом. Ползаем врассыпную, на четвереньках.  Внимание! Приступаем к заданию!  Помощники, опускаем ниже купол парашюта. Придумайте свой способ подлезания. И с этим заданием вы отлично справились! | 1 мин |
|  | **Метание мяча в цель левой и правой рукой от плеча.** | Парашютисты должны быть не только ловкими, но и меткими, приземляться точно в цель.  Сейчас сделаем тренировку на попадание в цель. Парашютисты это упражнение называют «пристрел». Будем бросать правой, а потом левой рукой снизу. Вот так!  Помощники, положили парашют. Берем 2 мяча. Будем бросать мяч в цель, в центр парашюта.  По моему сигналу бросаем одной рукой, Вот так. (показ способа выполнения), потом другой (повтор способа выполнения)  Отлично! Мы сможем приземляться точно в заданное место. | 2 раза правой и левой рукой |
|  | **Прыжки на двух ногах на месте** | А сейчас переходим к тренировке в прыжках. Настоящий парашютист хорошо прыгает и мягко приземляется. Ребята, будем прыгать вверх, чтобы достать до купола. Помощники, выше купол парашюта. Выходим из-под купола. Мягкое приземление нам гарантировано. | 12 прыжков |
| **4** | **Игра по выбору детей** | Предлагаю вам выбрать игру «Воздушный десант» или «Ловкие парашютисты».  Игра «Ловкие парашютисты» Игровое действие: Звучит музыка - дети бегают под куполом парашюта. Звучит сигнал, купол опускается- детям нужно быстро выбраться из-под него.  Игра «Воздушный десант» Игровое действие: Звучит музыка – дети бегают с парашютами. Звучит сигнал- дети быстро встают на посадочные места. Будьте внимательны! Важно не столкнуться. Поздравляю с завершением тренировки. На круг почета становись! | 3 раза |
| **5** | **Ходьба заключительная** | Курс молодого парашютиста успешно пройден, вручаю вам диплом «Юного парашютиста» и парашюты. Вы можете поиграть с ними в игру. | 1 мин. |