Ларионова Галина Васильевна,

инструктор по физической культуре,

 МБДОУ «Детский сад № 40 «Радость»,

 г. Новочебоксарск, Чувашская Республика

**« ФИЗКУЛЬТУРА ВДВОЕМ»**

**Аннотация:** в данной статье представлен конспект совместного физкультурного занятия для детей средней группы и родителей. Работа предусматривает повышение компетентности родителей по вопросам сохранения психического и физического здоровья, установление доброжелательной атмосферы между членами группы, создание ощущение радости от совместной деятельности, установления эмоционально – тактильного контакта.

Ключевые слова: эмоциональное благополучие, укрепление здоровья, сотрудничество.

Цель:
1.Формирование гармоничных отношений между детьми и родителями.
Задачи:

1.Формировать двигательные умения в детско – родительской паре.
2.  Развивать психомоторные качества детей.
3.  Совершенствовать у детей и взрослых двигательное творчество.
4. Воспитывать у детей радость от совместной деятельности и установления эмоционально – тактильного контакта с родителями.

Ход занятия.

Инструктор по физической культуре: — Здравствуйте, ребята! Здравствуйте, уважаемые взрослые! Мы рады приветствовать всех в нашем нарядном физкультурном зале. Очень приятно видеть родителей такими подтянутыми и здоровыми, а детей бодрыми и веселыми. А пригласили мы вас сегодня на физкультурное занятие, которое так и называется «Быть здоровыми хотим!». Вас ждут интересные и веселые движения, полезные упражнения и, конечно же, игра.
- Ребята, вы любите заниматься физкультурой? (Дети отвечают).
- Замечательно! Целый день вы, ребята не виделись со своими мамами. И, наверное, хочется их обнять? Давайте поиграем с ними в игру «Дрозд». Мамы, вставайте напротив своих детей, соединив свои ладони с их ладошками. (Движения выполняются в соответствии с текстом).

«Я - дрозд, ты – дрозд, (показывают на себя, затем на  ребенка)
У меня – нос, у тебя – нос, (касаются  носа)
У меня – гладкие, у тебя – гладкие (щек)
У меня – сладкие, у тебя – сладкие (губ)
Я – твой друг, и ты – мой друг,
Мы любим, друг друга!» (обнимаются)

**И**: Дружно за руки возьмитесь, друг за другом парами становитесь (все выстраиваются парами). Представьте, что мы с вами находимся в лесу. Но полянка грустная: нет солнышка. Давайте его позовём:

Солнышко-вёдрышко

Посвети немножко.

Выйдут детки погулять

Выйдут детки поиграть.

Появилось солнышко. Поют птички. У всех прекрасное настроение

В лесу   растут разные по высоте деревья. Ребята, покажите, какие высокие деревья растут в лесу.

(Каждый родитель, встав чуть позади ребёнка, берет его за поднятые вверх руки (за кисти), тянет их слегка вверх, поднимает ребёнка на носки и так продолжает ходьбу).

**И**: Покажите низкие деревья

(Ходьба детей «гуськом», родители держат их за талию).

И: А теперь мы с вами побежим, по сигналу поднять ребенка вверх и покружиться вместе с ним вокруг себя (детей держать со спины), а сейчас врассыпную, по сигналу находим друг друга и мамочка поднимает ребенка лицом к себе, покружиться.

**И:** В лесу могут встретиться препятствия, например, упавшие деревья. Под ними можно пролезть, а другие можно перешагнуть. Давайте преодолеем препятствия.

(Родители садятся на пол, сгибают обе ноги в коленях, руки в упоре сзади.) Затем родитель приподнимает туловище вверх, ребёнок проползает на четвереньках под спиной взрослого. Родитель садится, берёт ребёнка за руки и помогает ему перепрыгнуть через свое туловище (5-6раз).

**«Силачи»** Ребёнок стоит спиной к родителю, сгибает руки в локтях и напрягает их. Родитель слегка присев, держа ребёнка под локти, приподнимает его. Ребёнок подтягивает согнутые ноги к животу.

**«Поднялись на горку»** Родитель держит ребёнка, который стоит к нему лицом, за руки. Ребёнок поднимается   вверх по его ногам как можно выше.

**Тачка.** Ребенок встаёт па четвереньки родитель берёт его за ноги и оба двигаются вперёд.

**Прыгуны**» И. П. мама сидит на полу, ноги вместе, ребёнок стоит ноги врозь, взявшись за руки мамы.

1 – мама разводит ноги в стороны, ребёнок прыгает ноги вместе.

2 – мама соединяет ноги, ребёнок прыгает ноги врозь.

3, 4 – то же самое. 4 раза

Ходьба на месте, для восстановления дыхания.

 «**Ходули**»Ребёнок встаёт на ноги маме, лицом к ней и берётся за руки. Таким образом, они доходят до стойки, обратно возвращаются бегом, держась за руки

 **«Мурвьишки»** Мама стоит боком к команде, ноги врозь. Ребёнок на четвереньках проползает под мамой, мама дальше переставляет ногу. От стойки – бегом.

И: Молодцы!

 Что же, все упражнения
Вы сделали ловко, без сомнения!
Раз, два, три, четыре, пять,
Пришло время поиграть!

**Игра «Быстрые ленточки»** Дети с родителями делятся на две команды и строятся в две колонны параллельно друг другу. Одна команда держит в руках красные ленточки, другая – желтые. Звучит веселая музыка, все участники команд расходятся и разбегаются врассыпную по залу, выполняют танцевальные движения. Когда музыка остановится, участники обеих команд должны быстро построиться на свои места и поднять свои ленточки вверх и громко хором выкрикнуть цвет своих ленточек, например: «Красные!» Игра повторяется несколько раз.

**Креативная гимнастика** «Повтори-ка» (под веселую музыку дети и родители повторяют упражнения циклического характера)

**Инструктор:** Ну, что же, наше занятие подошло к концу. Дети занимались просто отлично. А какие родители у нас молодцы – быстрые, ловкие! Спасибо вам за активное участие и за то, что вы подаете такой замечательный спортивный пример своим детям! Я уверена, что наша встреча – не последняя. Давайте громко произнесем наш всеобщий спортивный девиз:

С физкультурой мы дружны,
Нам болезни не страшны!

**Инструктор:** До свидания! Будьте здоровы!

Список литературы:

1.Казина О.Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Пособие/ О.Б. Казина.- Ярославль.: Академия развития, 2005

2. Карепова Т.Г. Формирование здорового образа жизни./ Опыт работы Карепова Т.Г. - Волгоград: Учитель, 2010

3.Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим. Учебное пособие /М.Ю. Берестов.-М: ТЦ Сфера, 2004