*Конспект физкультурного занятия,*

*совместно с родителями,*

*Старшая группа*

*Воспитатель:*

*Кокоева Нэля Сандроевна*

*МБДОУ№ 19   
с. Камбилеевское*

*2015г*

**Цель:** формировать умение выполнять общеразвивающие и основные  движения в детско-родительской паре. Совершенствовать двигательные навыки: ходьба по  гимнастической скамейке,  прыжки из обруча в обруч на двух ногах, с продвижением вперёд, приземляясь на носки полусогнутых ног, ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках, лазание по гимнастической стенке. Развивать у детей и совершенствовать у родителей двигательную память, внимание, мышление. Помочь ощутить радость, удовольствие от совместной с детьми двигательной деятельности. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой  и спортом у детей и их родителей. Укреплять здоровье детей и родителей.

**Предварительная работа:**

Разучивание массажа: «Дятел», упражнения на дыхание.

**Оборудование и физкультурный инвентарь** 2гимнастические скамейки,мешочки с песком, 2 мяча, 3 обруча, аудиозапись спокойной музыки.

**Оформление физкультурного зала:**на стенах развешаны иллюстрации с видами гор, быстрых рек, диких животными.

**Ход занятия:**

Воспитатель и дети стоят у входа в зал, родители уже в зале.

**Восп:** ребята, мы сегодня отправляемся в увлекательное путешествие в горы. Для этого нам нужны: зоркие глаза – дети зажмуривают глаза,  затем широко их открывают, уши, которые хорошо слышат – дети слегка потягивают мочки ушей вниз, сильные руки – поглаживание рук, от ладоней к плечам,

быстрые ноги -  топанье  ногами.

И так начинаем наше путешествие!

Дети и воспитатель заходят в зал, там их ждут родители.

**Восп:** ребята посмотрите,   кто нас тут ждёт, ваши родители захотели с нами в наше увлекательное путешествие, берём их с собой?

**Дети:** берём!

**Восп:** Как вы думаете, почему нам необходимо взять с собой родителей в  путешествие? (ответы детей)

**Восп:**         «Дружно за руки возьмитесь

Друг за другом становитесь».

Всматриваемся вперёд как далеко нам надо пройти.

*Ходьба на носках в  детско-родительских парах .*

*Ходьба на пятках.*

Переступаем острые камни.

*Ходьба, высоко поднимая колено.*

На пути преграда, надо идти след в след

*Дети встают на ноги своим родителям и идут в колонне .*

Подул сильный ветер

*Бег обычный .*

Обегаем кочки

*Бег в колонне змейкой.*

Дети потерялись

*Родители останавливаются, а дети разбегаются врассыпную.*

Нашли своих родителей

*Дети бегут к родителям, и обнимаю их.*

**Упражнение на дыхание:**

И.п. стоя. Мышцы расслаблены.Сделать полный вдох носом, втягивая в себя живот. Сделать полный выдох, выпячивая живот и ребра.

Подуем на одно плечо.

Подуем на другое

Подуем вниз

Подуем вверх

И отправимся дальше.

Дети и родители идут парами. По сигналу «дерево» останавливаются, держась за руки поднимают их вверх и слегка отходят друг от друга образуя туннель.

Последняя пара пробегает под поднятыми руками игроков и встает впереди колонны. По сигналу «кочка», родители садятся на пол, дети перешагивают через ноги.

Ну вот, мы с вами поднялись высоко в горы и вышли на полянку. Смотрите кто же это здесь стоит? Тур / барс/

Ребята , это очень сильное, ловкое и выносливое животное. Но мы с вами тоже ловкие, сильные и выносливые. Правда?

Давайте докажем это.

**ОРУ в  детско-родительских парах.**

**1 упражнение: «Друзья»**

И.п.: и.п. стоя друг против друга руки опущены.1- руки в сторону,2- обняли друг друга , похлопали по спине, 3- руки в стороны, 4 – и.п. 4раза.

**2 упражнение: «Силачи»**

И.п.: стоя лицом друг к другу, выставить одну ногу вперед, опереться ладонями на партнера. С напряжением сгибать и разгибать руки. Мерятся силой. 5раз

**3 упражнение: «Тачка»**

И.п.: ребенок ставит прямые руки на пол. Взрослый берет за щиколотки его ноги и приподнимает. Ребенок шагает руками.

**4 упражнение: «Домики»**

И.п.:  сидя на полу лицом друг к другу, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади. 1 – вытянуть ноги вперед, соединить ступни,2 – поднять их вверх, 3 – опустить, 4 – вернуться в и.п. 6 раз.

**5 упражнение: «Ласточка»**

И.п.: стоя друг против друга руки вдоль туловища.1 – взяться за руки, 2 – наклон вперед, отводя одну ногу назад, 3- ногу опустить, 4 - и.п. 6 раз.

**6 упражнение: « Наклоны»**

И.п.: сидя спиной друг к другу, вытянув ноги вперед. Поочередно делают наклоны к ногам вперед. 6 раз.

**7 упражнение: «Прыжки»**

И.п. Стоя друг против друга взявшись за руке. Прыжки 12-12-12

**8 упражнение: «Приседания»**

И.п.то же. 1,2,3 – вдох, 4 – присесть произнести «Ух»

**Восп:** по горным тропинкам просто так не пройдёшь,  надо преодолевать препятствия. Первое препятствие: висячий мост, второе препятствие: очень узкая тропа, третье препятствие: высокие горы.

**1 упражнение:**  ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове,

дети идут по скамейке, родители по канату.

**2 упражнение:** прыжки из обруча в обруч. Дети и родители.

**3.упражнение:** Ползание по гимнастической скамейке./дети/ Перешагивание через бруски родители.

**4 упражнение:** лазание по гимнастической лестнице. Родители подстраховывают детей.

Все упражнения  выполняются поточно. 3 раза.

**Восп:** наше путешествие проходит  безопасно, все препятствия дружно преодолели можно и поиграть.

**Подвижная игра:**

Вы любите играть с мячом? А какие бывают мячи? Ну тогда берите мячи и давайте поиграем , постройтесь в две колонны.

**Эстафета с мячом.** Дети бегут с мячом в руках, обегают кеглю, передают мяч родителю, он бежит отбивая мяч о пол.

В горах очень быстрые реки и много водопадов, часто дует ветер. И сейчас мы поиграем в осетинскую народную игру:

**«Водопад и ветер»**

Воспитатель произносит слова стараясь запутать игроков. Водопад – игроки приседают. Ветер - бегают.( осетинская народная игра)

**Восп:** мамы  с  нашими  шалунишками,  когда наступает вечер,  играют в спокойные игры.

**Мама проводит массаж.**

Дятел.

Дятел жил в дупле пустом,

Дуб долбил как долотом. Похлопывают ребенка по спине ладонями.

Тук – тук, тук – тук , тук – тук! Поколачивают пальцами.

Долбит дятел крепкий сук.

Клювом, клювом он стучит, Постукивают кулачками.

Дятел ствол уже долбит.

Дуб скрипит «Что там за стук?» Постукивают ребром ладони.

Дятел клювом постучал,

Постучал и замолчал, Поглаживают ладонями по спине.

Потому что он устал.

**Восп:** Мы показали животным какие мы сильные , смелые, ловкие, но наше путешествие подошло к концу, нам пора возвращаться обратно в детский сад.

Мы немного устали и перед дальней дорогой домой давайте немного отдохнем у водопада.

**Упражнения на расслабление, выполняются по звучание тихой спокойной музыки.**

**"Водопад"**

**Цель:** эта игра на воображение поможет детям расслабиться.

     "Сядьте поудобнее и закройте глаза. 2-3 раза глубоко вдохните и выдохните. Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове... Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи... Белый свет течет по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.   
А свет течет по вашей груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно. Пусть свет течет также по вашим рукам, по ладоням, по пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к вашим ступням. Вы чувствуете, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы все глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами... (30 секунд). Родитель поглаживает части тела ребенка соответственно тесту.

Теперь поблагодарите этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил... Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза".

Вот мы и готовы отправиться обратно в группу.

Если вам понравилось наше путешествие, подойдите ко мне и поделитесь энергией. А кому не понравилось можете идти в группу просто так.





