**Инструктор по физической культуре Рындовская Л.М. Воспитатель: Антонова А.И.**

**План-конспект совместного физкультурного занятия**

**«Физкультура вдвоем» для детей средней группы и их родителей.**

***Цель:***  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. Создать ощущение радости от совместной деятельности, установления эмоционально – тактильного контакта.

**Вводная часть**

Построение, приветствие.

**1. Коммуникативная игра «Дрозд»**

**Ведущий:** 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 партнера)*

У меня – нос, у тебя – нос, *(касаются своего носа, затем носа друг друга)*

У меня – гладкие, у тебя – гладкие *(касаются щек)*

У меня – сладкие, у тебя – сладкие *(касаются губ)*

Я – твой друг, и ты – мой друг, (*показывают на себя, затем на партнера)*

Мы любим друг друга!» *(обнимаются)*

**2. Игровое упражнение «Льдинки – снежинки»**

**В.:** Хорошо у нас в зале: уютно, тепло от родных глаз ваших мам. А за окном мороз, снегу намело. Давайте поиграем в игру «Льдинки – снежинки».

*Выполняя в парах ритмичные хлопки поочередно в свои ладони и ладони партнера, проговаривают текст:* «Прозрачные льдинки, холодные льдинки; сверкают, звенят. Дзинь – 3 раза». *По команде: «Ветер!» - разбегаются. По команде: «Мороз!» - вновь встают парами, соединяя ладони.*

**3. Игровое упражнение «Лабиринт»**

**В.:** Много снегу на пути, не проехать – не пройти. Пробраться можно только через снежный лабиринт. *Пары встают колонной, построив лабиринт. Пара, стоящая последней, держась за руки, пробегают по лабиринту и встают первыми.*

**Основная часть**

***ОРУ***

**В.:** Холодно в зале стало от снежинок, надо бы согреться.

1**.«Карусели**». И.п.: о. с., лицом друг к другу. Кружение, вправо и влево, держась за руки.

Сели мы на карусели – завертелись карусели. (*Смена направлений по команде).*

**2. «Качели».** И. п.: то же. Поочередные приседания.

**В.:** Пересели на качели. Вверх летели, вниз летели.

*(Действовать согласованно).*

**3. «Лодочка».** И.п.: сед, ноги врозь, соединившись стопами с партнером, взявшись за руки. Наклоны вперед – назад

**В.:** А теперь с тобой вдвоем мы на лодочке плывем.

*(Ноги прямые, наклоны глубокие).*

**4. «Парус».** И.п.: лежа на спине головой к голове, взяться за руки. Одновременно поднимать ноги вверх, передавая стопами платочек друг другу.

**В.:**Поднять паруса в лодках! (*Ноги поднимать одновременно).*

**5. «Мост»** И.п. одного в упоре стоя; второго – лежа на животе. Поочередные проползания под мостом.

**6. «Паровозик».** И.п. в упоре стоя на коленях друг за другом.

**В.:**Пересели на паровозик. (*Второй в паре держится за стопы первого).*

**7. «Тоннель»** И.п. одного стойка ноги врозь; другого - упор, стоя на коленях. Поочередные проползания под ногами

**В.:**Паровоз мчится по тоннелю*.* (*Согласованность действий. При выполнении ОРУ использовать карточки-схемы).*

***ОВД***

1.Дети: И.п., стоя на ограниченной поверхности (мягких модулях – кирпичиках) выполняют бросок мяча о пол, с последующей ловлей.

Мамы – напротив детей на цветочках – подставках для мячей ведут счет.

2. То же, бросок мяча вверх, ловля.

3. Дети: передача мяча с ударом о пол. Мамы ловят мяч и прокатывают его детям.

4. Дети: катание мяча в цель – «мягкий модуль». Мамы возвращают мяч детям, а сбитый модуль в и.п.

***Забавные упражнения с предметом между ног.***

**1.«Пингвины»-** ходьба.

**2. «Кенгуру»** - прыжки на двух с продвижением.

**3. «Улитки»** - ползание в и.п. сед, согнув ноги, упор сзади с предметом между коленей.

**4. «Паучки»** - ползание в упоре лежа сзади, согнув ноги.

*Дети выполняют задания с мягким модулем – кирпичиком. Мамы – с мячом между ног и цветочком на голове.*

*Упражнения выполняют до отметки, ожидая пока не закончат все.*

**Коммуникативная игра «Прокатись по бревнышкам»**

Мамы принимают и.п.: лежа на животе, руки вверх, плечом к плечу. И одновременно начинают выполнять повороты в одном направлении. Ребенок, лежа на животе поперек «бревнышек», плавно скользит по ним.

**Заключительная часть**

**Упражнение на релаксацию «Колыбель»**

Мама, в положении сед ноги врозь, усаживает ребенка удобно между ног на пол. Ласково покачивая, помогает ребенку снять усталость, расслабиться. Звучит спокойная музыка. После чего пары благодарят друг друга.