

Особенностью физкультурного занятия для детей и родителей состоит в том, что оно дает возможность адаптировать родителей к совместной с ребенком двигательной деятельности, повышает их заинтересованность в вопросах его оздоровления, помогает стать наставником своего ребенка. Занятие способствует гармонизации детско-родительских отношений, формирует умение выполнять движения в детско-родительской паре, развивает ребенка и взрослого.



Конспект физкультурного занятия для детей и родителей

« ПУТЕШЕСТВИЕ С ГНОМИКАМИ »

(Младший дошкольный возраст)



Задачи.

1. Вызвать у родителей и детей ощущение радости и удовольствия от встречи друг с другом, от совместной двигательной деятельности; способствовать эмоциональному сближению детей и взрослых.
2. Развивать психофизические качества (ловкость, быстроту, гибкость, умение ориентироваться в пространстве).
3. Способствовать профилактике нарушения осанки и плоскостопия.
4. Активизировать скрытые детские возможности.
5. Формировать здоровый образ жизни.

Оборудование.

Коврики по количеству семейных команд, канат, скамейка, мат, массажные дорожки, ориентиры, мягкие модули – 6 штук, парашют, кочки-балансиры, мягкий модуль «улитка».

Магнитофон, аудиозаписи.



Ход занятия

Ведущий (инструктор по физической культуре). Здравствуйте дорогие ребята и уважаемые взрослые!

Сегодня мы совершим увлекательное путешествие с гномиками. А гномиками сегодня будут наши ребята. Много препятствий и приключений ждут их впереди. Без дружбы и взаимопомощи нам не обойтись. А помогут нам и поддержат нас ваши родители. Все готовы? В путь!

Ведущий.

(По показу и словесной инструкции инструктора взрослые и дети выполняют движения):

- Жил был маленький гном, с большим колпаком. (Ходьба в приседе, затем обычным шагом, руки вверх, соединив кисти рук)
- Был он путешественник - Гном. (Ходьба обычным шагом)
- Долго по лесу гулял, на грибы не наступал. (Ходьба высоко поднимая колени)
- Ямки все переступал, (Ходьба широким шагом)

- он орешник не ломал, на носочки он вставал *(Ходьба на носочках, руки вверх)*
и орешки собирал.

- На кузнечике скакал,
ловко вожжи он держал,

(Подскоки - одна нога впереди, другая догоняет, руки вытянуты вперед имитируя вожжжи).

- Он на стрекозе летал и к реке он прилетал,

(Бег по кругу, руки в стороны)

- Плыл в реке он в чайной чашке,

(Ходьба по кругу, имитируя плавание)

- Ехал он на черепашке,

(Ходьба мелким шагом)

- И протопав все тропинки,

(Стоя, руки на поясе, наклоны в стороны)

спать ложился в паутинке,

Баю-бай, баю-бай, спи мой гномик засыпай.

- Утро придет, Гном опять в поход пойдет. *(Ходьба с выполнением дыхательного упражнения)*



Ведущий.

Шли мы, шли, шли мы, шли, на полянку мы пришли.

На солнечной полянке и настроение у наших гномиков стало солнечным.

Рассыпались наши гномики по полянке, как солнечные лучики, и захотелось им потанцевать.

(Взрослые и дети выполняют музыкально - ритмическую композицию под песню композитора К. Познера «Оранжевое небо» по показу взрослого).

Ведущий.

Солнце уже высоко, а гномикам нужно пройти еще много дорог. А вот и одна из них.

Но что это, впереди глубокая пропасть. Осторожно! *(Воспитатель раскладывает туннел из здоровья)*

(Ребята преодолевают воображаемую пропасть, передвигаясь по канату, руки разведены в стороны, родители идут рядом и готовы оказать поддержку.)

Ведущий.

Пропасть мы дружно преодолели. Но препятствия не закончились. Впереди непроходимое болото, но наши храбрые гномики всегда найдут путь – вот кочки, по ним мы легко преодолеем это препятствие.

(Ходьба по ориентирам и кочкам-балансирам).

Ведущий.

Молодцы! Как легко вы справляетесь со всеми трудностями.



Впереди непроходимый лес и заросли, через которые наши путешественники должны пройти.

(Дети на четвереньках пролезают сквозь тоннель, взрослые идут рядом).

Ведущий.

Дорожка наша вьется, но не заканчивается. (*Ходьба «змейкой»*). Впереди показались горы, но гномики хоть и малы ростом, но готовы преодолеть любые вершины.

(Ходьба по мягким модулям «гусеница», родители держат детей за руку). Так держать!

Ведущий.

Вот перед нами огромная и темная пещера. Наши родители помогут нам поддержать ее своды

(Родители становятся парами лицом друг к другу, руки вытянуты вверх - вперед, ладони соединены; в образовавшийся «тоннель» проходят дети, затем возвращаются к началу пути).

Кто из гномов самый смелый, выходи вперед. А остальные гномы пойдут за ним.

Пещера становится все ниже и темнее.

(Родители опускают руки до уровня плеч; дети проходят, наклоняясь, и возвращаются к началу пути).



Какие бесстрашные наши гномики, их не страшат даже темные, низкие своды пещеры.

(Родители стоят лицом друг к другу на коленях, руки соединены; дети проползают под руками и возвращаются к началу пути).

Пещера пройдена, но на пути наших бесстрашных гномов лесной завал. Как пройти и не упасть?

(Родители сидят, поочередно, лицом друг к другу, прямые ноги вытянуты и расставлены; дети проходят, перешагивая через ноги родителей, т.е. поддерживают их руками).

Ведущий.

Ура! Теперь можно передохнуть на наших ковриках.

(Дети и взрослые берут коврики по числу семейных команд и ложатся на живот, подбородок на ладонях согнутых рук; сгибая и разгибая ноги в коленях, поют песенку львенка и черепахи из мультфильма: «Я на солнышке лежу...»).

Ведущий.

А теперь приглашаем всех полетать на дельтаплане, звучит песня композитора Э. Артемьева в исполнении В. Леонтьева «Полет на дельтаплане».

(Взрослые и дети поочередно выполняют упражнение «ласточка», затем становятся лицом друг к другу и, держась за руки, делают упражнение вместе)



Ведущий.

Но смогут ли взлететь наши бесстрашные путешественники еще выше над землей?

(Родители ложатся на спину, соединенные ноги сгибают в коленях: ребенок ложится животом на стопы взрослого, родитель выпрямляет ноги, держа ребенка за руки).

Ведущий.

Отважные пилоты вернулись на землю, но, кажется, набегают тучки, и наши путешественники должны построить себе шалаш.



Проводится эстафета.

(Ребенок катит до ориентира модуль-колесо большого размера, кладет его и возвращается к месту старта; затем взрослый катит малый модуль - колесо к ориентире, кладет его на большой модуль, возвращается, берет ребенка за руку, и они вместе бегут к ориентире, и останавливаются; ориентир между ними).

Ведущий.

Вот какие дружные команды, быстро построили «шалаш» и укрылись в них от дождя. Вновь на небе выглянуло солнышко. Давайте испытаем наших родителей. Смогут ли они по голосу отыскать своего бесстрашного гномика?

Проводится игра «Найди гномика».

Дети становятся в разложенные по всему залу обручи. Один из родителей завязывает глаза, а его ребенок произносит «ау, ау...», если взрослый подходит к обручу другого ребенка, тот произносит «ой, ой...» и взрослый продолжает движение на голос своего ребенка. Найдя его, становится с ним в обруч.

(Для интереса и усложнения игры, дети могут меняться местами).

Ведущий. День клонится к закату и нашим гномам пора возвращаться домой. Предлагаю всем взяться за парашют и высоко взлететь над землей.

(Под песню «Полет на дельтаплане» взрослые и дети выполняют различные движения: в ходьбе со сменой положений рук, темпа, выполняем дыхательных упражнений).

Ведущий.

А теперь гномам и их помощникам пора возвращаться домой.

Понравилось вам наше путешествие?

Хотите в следующий раз мы отправимся в другое увлекательное путешествие, где нас будут ждать другие захватывающие приключения?



Будьте здоровы! До встречи, друзья!

