НРМДОБУ «ЦРР – детский сад «Улыбка»

Совместное физкультурное занятие

***«Вместе с папой, вместе с мамой»***

(для воспитанников 2 – х младших групп и их родителей)

Автор

Чайникова О.В.

**Цель:** привлечение детей и родителей к совместным занятиям физической культурой и способствование их психическому взаимодействию

**Материалы и оборудование по количеству участников:**

* Гимнастические палки
* Обручи
* Мешочки с песком
* Игрушки
* 3 шапочки «Репка»

**Технические средства обучения:** магнитофон, записи песен: «Любимый папа» *(слова Д.Тухманова),* «Лучше папы друга нет» (*исполняет Оля Рождественская*); «Бескозырка» (*Радион и Олег Газмановы*); «Бравые солдаты» (*ансамбль «Непоседы»*); «Идёт солдат по городу» (*ансамбль «Пламя»*)

**Ход занятия**

*Звучит фонограмма песни «Погода в доме» (муз. Р. Горобец, сл. М.Танича)*

**Педагог –** Здравствуйте уважаемые родители и дети. Мы рады видеть вас в спортивном зале на занятии «Играем вместе с папой, вместе с мамой!»

Любите и цените счастье!

Оно рождается в семье!

Что может быть её дороже

На этой сказочной земле!

Сегодня мы проверим свои силы, покажем своё мастерство и сноровку. И мне бы хотелось начать нашу встречу со слов великого педагога В.А.Сухомлинского, который справедливо отметил: «Семья – эта та первичная среда, где человек учиться творить добро и быть здоровым!»

А чтобы у всех было радостное и праздничное настроение выполним весёлую разминку:

1. Игра «Горячая картошка» - под весёлую музыку все быстро передают мяч по кругу, резко музыка прекращается – у кого в руках остался мяч, тот выходит в круг. Игра повторяется 2 – 3 раза, после чего вышедшие в круг участники танцуют танец под русскую народную музыку;
2. Улыбнулись друг другу и покажите «Буратинку»;

Ну, вот мы и настроились на наше занятие и теперь отправляемся:

Раз, два поспевай

Сильным, ловким вырастай

1. Ходьба на носках – руки вверх;
2. Упражнение «Ходули» - ходьба на стопах родителей (ребёнок встаёт стопами на стопы папы – продвигаются вперёд), мама идёт рядом с пятки на носок;
3. Упражнение «тачка» - ребёнок идёт на руках, мама держит за ноги, папа прыгает вприсядку;
4. Лёгкий бег под весёлую музыку, ходьба с восстановлением дыхания.

**Общеразвивающие упражнения в парах:**

1. «Высокие деревья»

Папа и малыш стоят лицом друг к другу, взявшись за руки, ноги на ширине плеч. Поднимая руки вверх, папа поднимает ребёнка вверх и опускает обратно. Мама поднимает руки через стороны вверх, поднявшись на носки, и опускается обратно. Упражнение выполняется 4 раза.

1. «Мы играем»

И.п. – дети и взрослые стоят, взявшись за руки, лицом друг к другу.

1 – дети приседают

2 – дети встают, родители приседают

3 – 4 – тоже

Выполнить 5 – 6 раз

2 «Силачи»

И.п. – выставить правую ногу вперёд, ладони в ладони

1 –4 - сгибаем и разгибаем руки в локтях

Выполнить 4 раза на каждую руку, папы в это время отжимаются

3 «Препятствие»

И.п. – родитель стоит ноги врозь

1 - ребёнок пролезает под ногами

2 – родитель встаёт на четвереньки, ребёнок перелезает через него

3 – ребёнок встаёт на четвереньки

4 – родитель перепрыгивает через него

Мама страхует ребёнка

 4. «Мы гибкие»

И.п. – сед ноги врозь, ребёнок между ног, правая рука в верх

1 – наклон к левой ноге

2 – и.п.

3 – поднять левую руку вверх, наклон к правой ноге

4 – и.п.

 5. «Перепрыгни»

И.п. – папа сидит, ноги врозь, мама и ребёнок стоят к нему лицом, взявшись за руки

1 – подпрыгивают вверх, папа соединяет ноги вместе

2 - приземляются ноги врозь

3 – подпрыгивают вверх, папа ноги врозь

4 – приземляются ноги вместе

 *Участники* д*елятся на 3 - 4 команды (в зависимости от количества участников, чтобы в каждой команде было не более 2 – 3 – х семей).*

**«Путешественники»**

Давайте представим, что сегодня нам представилась возможность полетать, только роль самолёта будут выполнять родители, а пилотами будут дети. Родители берутся за концы гимнастической палки, посередине гимнастической палки на вытянутых руках висит ребёнок. По команде «Марш!» родители одновременно бегут к обручу, перенося ребёнка к нему, возвращаются обратно, задевают линию и забирают малыша «домой». Выявляются победители игры

**«Поменяться местами»**

Все участники садятся на скамейку, посадив на колени своих детей, ноги стоят в обруче. Дружно произносим слов:

Скучно, скучно так сидеть

Друг на друга всё глядеть!

Не пора ли пробежаться

И местами поменяться!

Быстро встают и бегут до полосочки, задев её рукой, возвращаются в любой свободный обруч. Кому обруча не хватило, выбывает из игры. Игра проводится 3 – 4 раза. Ведущий в момент бега участников убирает обручи.

**«Короли и королевы»**

Дети кладут мешочки себе на голову. С началом музыки они начинают красиво передвигаться по залу как «короли» и «королевы». По окончанию музыки необходимо сесть на «трон» (скамейку) не уронив мешочка. Затем игру повторить.

 **«Самолётики»**

Родители качают и кружат детей как «самолётики» из различных положений.

1. Держа малыша за подмышки. Покачивания вперёд- назад, вправо-влево, по кругу.
2. За две руки. Движения те же.
3. За руку и ногу. Движения те же.
4. За две ноги. Движения те же.

**«Прятки»**

Детям раздают по 1 игрушке, папы закрывают руками глаза. Дети, под руководством мамы, прячут игрушки. По команде папы начинают искать игрушки, показывая (проговаривая) как это делается. Затем игра повторяется, а играющие меняются местами.

**«Домики»**

Обручи раскладываются по кругу, родители с детьми встают в обручи, считая их своими домиками. С началом музыки «Вальс цветов» все выходят из обручей вращаются в тройке по внешнему кругу. Как только музыка останавливается, все снова встают в обручи (находят себе домик). Игра продолжается.

**«Репка»**

На 3-х взрослых (в зависимости от количества участников) надевается шапочка «Репка». Все активно двигаются под весёлую музыку, музыка резко прекращается и ведущий говорит: «Репка!» Участники строятся по количеству героев в сказке (дедка, бабка, внучка, жучка, кошка, мышка). Ведущий считает и выделяет команду, правильно выполнившую задание. Игра повторяется вновь 2 – 3 раза

**Педагог -** Наш праздник завершается,

Но мы грустить не будем.

Пусть будет мирным небо

И радость добрым людям,

Пусть дети на планете

Живут, забот не зная,

На радость папам, мамам

Скорее подрастая.

Мы желаем вам как можно больше времени проводить вместе, до новых встреч!

*Звучит фонограмма песни «Погода в доме» (муз. Р. Горобец, сл. М.Танича, все организованно выходят из зала.*

**Используемая литература:**

Журнал «Здоровье дошкольника» №5, 6 2011

Журнал «Старший воспитатель» №4 2011

Авторская программа «Стартландия»