**Конспект совместного физкультурного занятия для детей старшего и подготовительного к школе возраста совместно с  родителями**

**с использованием нестандартного оборудования**

**«Как хорошо нам вместе»**

Выполнила: инструктор по физической культуре

Кучмистая Екатерина Викторовна

**Цель:** создание условий для совместной двигательной активности детей с родителями в условиях детского сада и формирование интереса родителей к спортивным занятиям детей.

**Задачи:**

— укреплять здоровье детей, способствовать формированию костно-мышечной системы;  
— формировать у детей двигательные навыки и умения при выполнении различных упражнений;  
— развивать у детей, координацию движений, равновесие, ориентировку в пространстве;  
— способствовать установлению с родителями доверительной атмосферы, способствующей здоровье сбережению детей; доставить обоюдную радость от общения родителей и детей в совместной двигательной деятельности.

**Оборудование:** нестандартное оборудование - дорожки здоровья для ходьбы, веселые кружки для прыжков; обручи среднего размера, магнитофон.

**Ход занятия:**

Построились ребята и родители в одну колонну друг за другом.

 1.Ходьба в колонне по одному на носках, руки вверх (8-10 секунд);

2.Ходьба на пятках, руки за голову (8- 10 секунд);

3.Ходьба на внешней стороне стопы (8- 10 секунд);

4. Бег и ходьба врассыпную (1 минута).

5. Дыхательное упражнение в движении: вдох – руки вверх, выдох – руки вниз (4 - 6 раз).

ОРУ в парах с обручами

Построение парами для выполнения ОРУ:

1.И.п.: ребенок стоя в обруче лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки на поясе .1- ребенок опустился за обручем (колени не сгибать); 2- поднял обруч над головой; 3- передать обруч родителю; 4- родитель опускает обруч через себя вниз (не сгибая колени); 5- выпрямился руки на пояс. повторить 3-4 раза

2.И.п.: ноги на ширине плеч лицом друг другу, обруч у обоих в руках широким хватом.1- ребенок согнул руки и подтянул обруч к груди, родитель выпрямил руки; 2 – родитель согнул, ребенок выпрямил. (10 повторений)

3.И.п.: сидя на полу спиной друг к другу, обруч поднять вверх.1- наклон вместе вправо; 2- вернуться в и.п.; 3- наклон влево; 4- вернуться в и.п.

4.И.п.: стоя лицом друг к другу, обруч в руках у груди.1- ребенок приседает, взрослый стоит; 2- исходное положение; 3- родитель приседает, ребенок стоит; 4- исходное полож.

5.И.п.: стоя лицом друг к другу обруч лежит на полу между ребенком и родителем.1- прыгнуть ребенку в обруч; 2- выпрыгнуть; 3- прыгает родитель; 4- выпрыгивает.

Построение в одну колонну, составление обручей.

**Основные виды движений.**

1.Родители садятся на пол на расстоянии вытянутых рук. Одна нога на полу, другая согнута в колене. Дети прыгают через ногу родителей. Повторить 3 раза

2.Упражнение "Собираем шишки". Взрослый и ребенок держатся за руки. На полу разбросаны шишки. Ребенок пальчиками стопы захватывает шишку, поднимает согнутую ногу вверх и отдает ее взрослому, который кладет шишку в корзину.

3.На полу раскладываются коврики здоровья. Родители и дети разуваются и поточным способом проходят по коврикам. Затем подходят к дорожке для прыжков и прыгают.

**Заключительная часть.**

Подвижная игра «Мышеловка»

Игроки делятся на две группы (родители и дети). Родители образует круг, взявшись за руки - это "мышеловка". Вторая группа детей - "мыши" - находится вне круга.

Родители, изображающие «мышеловку», поднимают руки, образуя воротца, и начинают ходить по кругу (или просто стоят на месте), приговаривая следующие слова:

Как нам мыши надоели,  
Все погрызли, все поели.  
Мышеловку мы поставим  
И мышей туда поймаем! Хлоп!

Задача играющих пока ведущие говорят стишок, пробежать под их сцепленными руками. При последних словах родители опускают руки и приседают - «мышеловка захлопывается». Не успевшие выбежать дети из круга считаются пойманными и встают в круг, присоединяясь к «мышеловке».

**Заключительная часть**.

Все вы весело играли,   
И, конечно же, устали.

**Массаж спины «Дождик». (Родители делают массаж детям).**

|  |  |
| --- | --- |
| Стихи | Движения |
| Дождик бегает по крыше - Бом! Бом! Бом! | Похлопывание ладошками по спине сверху вниз |
| По веселой звонкой крыше- Бом! Бом! Бом! | Постукивают пальчиками. |
| Дома, дома посидите – Бом! Бом! Бом! | Легко постукивают кулачками |
| Никуда не выходите – Бом! Бом! Бом! | Растирают ребрами ладоней (пилят) |
| Почитайте, поиграйте Бом! Бом! Бом! | Положить ладони на плечи и разминать пальцами его плечи. |
| А уйду – тогда гуляйте… Бом! Бом! Бом! | Поглаживать спину мягкими движениями ладоней. |

**Подведение итогов.**

 Ребята, сегодня вы занимались гимнастикой вместе с мамой (папой). Какие упражнения вы выполняли? Что вам понравилось? А мамам (папам) понравилось?

Наше занятие подошло к концу. Желаю вам крепкого здоровья, и не забывайте заниматься физкультурой.

Давайте громко произнесем наш всеобщий спортивный девиз:

С физкультурой мы дружны,  
Нам болезни не страшны!

 До свидания! Будьте здоровы!

Заведующий МДОУ «Детский сад № 41» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Васильева Н.Г.