

Физкультурное занятие совместно с родителями в подготовительной группе: «В страну веселых мячей».

Подготовила воспитатель:

Кривошеина Елена Александровна

г. Рубцовск 2018 г.

Возраст воспитанников:6-7 лет

**Образовательная область:** Здоровье, социализация, коммуникация.

**Цель:**

Помочь родителям и детям ощутить радость от совместной двигательной деятельности, и понять полезность гимнастики вдвоём. Продолжать формировать потребность в здоровом образе жизни через игровые упражнения. Создание веселого настроения, обеспечение психологического комфорта  
**Задачи:**

**Развивающие:**

-Развивать физические качества: силу, ловкость, гибкость, координацию, согласованность движений.

**Образовательные:**

-Формировать у родителей и детей умение выполнять движения в детско-родительской паре (общеразвивающие упражнения, основные движения; совершенствовать действия с мячом; прокатывать ,бросать, ловить.

**Воспитательные:**

-Воспитывать интерес к здоровому образу жизни, чувство коллективизма и сплоченности. Вызвать у детей желание активно играть с мячом в самостоятельной деятельности

**Используемые методы:**

словесный (приглашение, объяснение, пояснение, загадки)

- наглядный (показ способа действия; демонстрационное)

- игровой ( воображаемая ситуация, )

-практический

**Приемы:**

- организации детей и родителей на занятии парами .

- обучения (словесный образец педагога; обогащение и активизация словарного запаса; смена деятельности детей; оптимальное использование оборудования)

**Оборудование**: Мячи, флажки красный и зелёный, массажные мячики, призы.

**Предварительная работа**: Игры «Точный пас ногой», «Ловишка с мячом», разные виды массажа, проводится беседа о мяче, его характеристике, видах.

**Ход**

1. **Организационный момент**

**Цель:** установление эмоционального контакта.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Деятельность**  **детей** | **Деятельность педагога** | | **Примечание** |
| Дети с родителями заходят в спортивный зал под спортивный марш и строятся в шеренгу).проходит ритуал приветствия.  Дети и родители выполняют разные виды ходьбы | Дети с родителями заходят в спортивный зал под спортивный марш и строятся в шеренгу).  -Здравствуйте, ребята! Здравствуйте, уважаемые родители!  У нас сегодня необычное занятие, потому что мы пригласили родителей, которые вместе с детьми будут выполнять упражнения.  Вам физкульт- ура, ура! Вы – здоровая семья. Утро – глазки открывай И кроссовки обувай. Шагом, бегом и прыжками В детский сад собрались с вами,  С физкультурой мы друзья, Вам Ура, ура, ура! Хочу всех вас пригласить совершить увлекательное путешествие.  **Сюрпризный момент**  В зал вкатывается мяч.  - Посмотрите, к нам в гости прикатился мячик.  Какой он красивый, яркий, только немного грустный.  Интересно, откуда он и что с ним случилось?  Я из страны веселых мячей.  Там у меня много друзей.  Они умеют прыгать и скакать,  Кататься и летать,  В цель ловко попадать…  Но сейчас они скучают.  Никто с ними не играет.  - А может быть, нам отправится в страну Веселых  мячей и подружиться с ними.  - Наш гость покажет нам дорогу. Тогда в путь!  Берем с собой хорошее настроение.  и вперед «В страну веселых мячей». «Шагом- марш!  (звучит песня «Веселый мячик»).  **Вводная часть:**  - Будьте внимательны, чтобы дойти до веселых мячей нам нужно постараться и преодолеть небольшие преграды!  Дети с родителями двигаются в двух колоннах  (каждый родитель рядом со своим ребенком):  -Обычная ходьба:  (Сейчас мы с вами идем по тропинке. Спину держим прямо,  четкая работа рук и ног).  -Ходьба на носочках, руки в стороны:  (Давайте посмотрим , нет ли кого по сторонам, поднимемся на  высокую горку. А чтобы нам не упасть руки в стороны).  -Ходьба на пяточках руки на поясе:  (Теперь спустимся с горы. А чтобы наши носочки отдохнули  пойдем на пятках).  -Ходьба с высоким подниманием колен, с перешагиванием  предметов:  (Видно не давно прошел дождик и чтобы не намочить ноги  перешагиваем лужи. Руки на пояс, высоко поднимаем колени,  спину держим ровно).  -Ходьба со сменой направления:  ( Что-то до сих пор не видно «Страну веселых мячей», может  мы идем не в ту сторону?! Попробуем пойти другим путем  -Бег в колонне по одному, бег змейкой:  (Нам нужно поторопиться. Придётся дальше продвигаться  бегом. Бежим по кругу, дышим носом, руки согнуты в локтях.  Смотрим вперед. Бежим огибая деревья(бег змейкой)).  -Обычная ходьба (с восстановлением дыхания).  Перестроение в две шеренги (по ориентирам дети напротив  родителей).   1. **Основная часть деятельности.**   **ОРУ: (В детско-родительской паре с мячом)**  -Вот мы и пришли в Страну веселых мячей.  -Посмотрите, сколько здесь «жителей», какие они разные,    чтобы их развеселить , нужно с ними поиграть | | Занятие начну с  ритуала «Приветствие» использование этого приёма позволит мне эмоционально настроить детей и родителей , вызвать радость от игровых действий.  Для эмоционального настроя, поддержания интереса использую сюрпризный момент  (звучит голос)  Дети с родителями под музыку идут в путешествие  (каждый родитель рядом со своим ребенком):    Слежу за осанкой, за правильным выполнением движений  Всё занятие построено по единому сюжету,  Раздаю мячи. |
| Дети в парах  выполняют О. Р У  Переходим к выполнению основных видов движений  Предлагаю детям подвижную игру, водящего выбираем используя считалку «Мой весёлый мяч»  Предлагаю м/п игру для родителей  С помощью массажных мячиков делают массаж | 1. «Для начала потянулись».   И.п. – стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, мяч в вытянутых руках перед собой.  1-3 – поднять руки с мячом (взрослый потягивает руки ребенка).  2-4 – вернуться в и.п.   1. «Проверили силу».   И.п. – стоя лицом друг к другу, выставив одну ногу вперед, руки согнуты в локтях перед грудью, опора на ладони.  1-3 – выпрямить руки в локтях с мячом (прижать руки к груди).  2-4 – согнуть руки в локтях с мячом.   1. «Наклонились».   И.п. – стоя на коленях, лицом друг к другу, мяч в вытянутых вверх руках.  1-2 – одновременный наклон вправо (влево).  3-4 – вернуться в и.п.   1. «Потянулись вперед».   И.п. – сидя на полу, ноги в сторону, ребёнок лицом к взрослому.  1-4 – ребенок прокатывает мяч руками вперед.  5-8 – взрослый прокатывает мяч к ребёнку.   1. «Размяли ноги».   И.п. – сидя на полу, опора на ладони; ноги взрослого вытянуты, ноги ребёнка согнуты в коленях на мяче.  1-4 – ребёнок прокатывает мяч ногами, распрямляя их в коленях.  5-8 – взрослый прокатывает мяч к себе и от себя.   1. «Дружно присели».   И.п. – стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, взявшись руками за мяч.  1-3 – присесть.  2-4 – вернуться в и.п..   1. «В конце попрыгали».   И.п. – стоя друг напротив друга, мяч в руках между собой.  1-4 – прыжки.  **Дыхательные упражнения.**  Дети рисуют большие, а затем маленькие мячи струей воздуха.  -Я думаю, мячам стало на много радостнее и они не откажутся ещё с нами поиграть.  **Основные виды движения:**  1. «Десять передач» - перебрасывание мяча в парах способом сверху вниз  с ловлей после отскока.  2. «Точный пас ногой» - передача мяча ударом ноги точно к ногам взрослого, последний останавливает мяч ногой и делает пас ребенку.  3. Игра: «Ловишка с мячом» - (для детей).  4. «Игра на внимание» (игра для родителей)  - Правила игры: по команде воспитателя, который поднимает флажки, выполняют упражнение с мячом.  На «красный цвет» - выполнение упражнения; подбросить мяч.  «На зеленый цвет» - отбивание мяча одной рукой*.*  -Очень весело и интересно порезвились, пора и отдохнуть, а массажные мячики тут как тут. С помощью массажных мячиков можно делать массаж     - На кого они похожи (на ежиков).  **-** Я знаю стишок про ежика.     -Давайте его расскажем вместе и покажем.  Проводится логоритмическое упражнение  **Ежик, ежик – чудачок сшил колючий пиджачок**  *(прокатывать мяч в ладонях вперед-назад)*  **Встал с утра, и в лес – гулять,**  *(поднять руки вверх)*  **Чтоб друзей всех повидать.**  (*перебирать мяч пальцами, опуская медленно руки вниз)*  **Ежик топал по тропинке**  *(постучать мячом по полу)*  **И грибочек нес на спинке**  *(завести руки с мячом за голову, покатать мяч по шее)*  **Ежик топал не спеша, тихо листьями шурша**  *(прокатить мяч по ногам до пальцев, медленно наклоняясь вперед)*  **А на встречу скачет зайка, длинноухий Попрыгайка**  *(подбросить и поймать мяч*)  **В огороде чьем–то ловко раздобыл косой морковку**  *(завести руки за спину, спрятать мяч).*  **Заключительная часть.**  **Цель:** Подведение итогов. | | Слежу за правильностью выполнения упражнений  Для восстановления дыхания  Слежу за соблюдением правил игры  Раздаю мячики. (дети с родителями выполняют движения  с мячами-«ежами»  по тексту, сидя) |
| Дети получают призы. | Ребята, вот мы и поиграли со всеми мячами.      -Весело было? Интересно? Вам понравилось?      - Я думаю, что мы смогли развеселить жителей страны веселых мячей.      -  А где же наш друг?  *Подружились вы с мячами,*  *Не скучали все в игре.*  *Почаще с ними вы играйте.*  *Про друзей не забывайте.*  Подружился ты с мячом, значит скука нипочем.  Болезнь и лень не одолеют, будет только веселее.  А сейчас мячи пусть отдыхают, с нами встречи поджидают.  А наша встреча подощла к завершению.  До новых встреч  **«Прощальный фонтан»:**  Все участники занятия встают в общий круг, вытянув правую руку вперед и соединив их вместе *(получается что-то вроде солнца)* произносят: **«Здоровье и счастье в нашихруках»***.* Поднимают руки вверх и посылают эти слова в небо  Мячик: Спасибо вам! Примите от нас этот подарок (корзинка с  «Чупа-чупсами» они тоже такие круглые, как и мы!  Приходите к нам в гости в нашу страну веселых мячей. Мы  будем вас ждать, до новых встреч!  Дети и родители прощаются с мячом-гостем, и выходят из зала! | | вкатывается улыбающийся мяч, беру его в руки, использую художественное слово  Для снятия психоэмоционального напряжения и возбуждения после высоких физических нагрузок в конце физкультурного занятия провожу специальное релаксационное упражнение, ритуал прощания. |
|  |  | |  |
|  |  | |  |
|  |  | |  |
|  |  | |  |
|  |  | |  |
|  |  | |  |
|  |  | |  |
|  |  | |  |
|  |  | |  |
|  |  | |  |
|  |  | |  |
|  |  |