**Физкультурное занятие в средней группе совместно с родителями «Мы дружны с физкультурой»**

ИФК Рымденок Е.В.

Задачи:

- помочь родителям и детям ощутить радость от совместной двигательной деятельности;

- установить эмоционально-тактильный контакт;

- способствовать развитию межличностных отношений;

- настроить взрослых и детей на предстоящую совместную двигательно-игровую деятельность.

- развивать у детей ориентировку в пространстве, силу, ловкость, смелость.

- развивать у детей психические процессы: внимание, память, мышление, речь, воображение.

Инструктор: Здравствуйте, уважаемые родители! Я рада, что сегодня вы собственным примером покажете детям, что занятие физкультурой и спортом очень важно и нужно, полезно. Я пригласила вас на необычное занятие, вы с детьми на протяжении занятия будете делать вместе упражнения, помогать правильному выполнению, следить за осанкой. Наша задача: помочь почувствовать ребёнку вашу заинтересованность, любовь и желание быть с ним вместе, рядом, тогда нашим детям любые горы по плечу.

Хочу сообщить правила поведения на занятии:

- на протяжении всего занятия выступать в разных ролях – партнера, помощника и тренера;

- контролировать поведение своего ребенка без замечаний и сравнения с другими детьми;

- принимать ребенка таким, какой он есть, независимо от его способностей;

- быть естественными, открытыми, раскрепощенными.

Вводная часть:

Дети заходят в зал и встают напротив родителей.

- Ребята, посмотрите внимательно, кто же там стоит.

Раз, два, три к родителям беги. (бег к родителям на противоположную сторону зала) .

Покажите как вы любите друг друга, обнимите друг друга, погладьте по спинке.

А теперь повернулись друг за другом и по залу в парах шагом марш.

Мы шагаем, мы шагаем, - Ходьба маршем.

Выше ноги поднимаем,

Кверху руки поднимаем, Ходьба на носках.

На носках мы все пойдем.

Руки в стороны расставим Ходьба на пятках.

И на пятках мы идём.

Мы шагаем по сугробам, Ходьба - высоко поднимая колени.

По сугробам крутолобым.

Поднимай повыше ногу,

Проложи себе дорогу.

На коньках мы заскользим, Ходьба скользящим шагом.

Друг за другом побежим.

Мы шагаем, мы шагаем, Ходьба обычная- с заданием для рук.

Кверху руки поднимаем,

В стороны их разведем,

Вниз опустим и пойдем.

А теперь скорей за дело – Прыжки с продвижением вперед.

Будем прыгать мы умело!

А теперь бегом, бегом. Бег обычный.

Побежали мы кругом.

А теперь всё тише, тише.

Шагом ножки зашагали.

Носиком сейчас вздохните дыхательное упражнение на

И дыханье задержите. Восстановление дыхания.

Выдыхаем воздух ртом,

«Пых! » мы говорим потом.

Основная часть:

А сейчас разминка.

Комплекс общеразвивающих упражнений:

«Мы растём» - поднимаем руки вверх.

«Мы сильные» - сгибание рук.

«Проверяем спинку»- наклоны вперёд, назад, сидя спиной друг к другу.

«Мы ловкие» - стоя на коленях, наклоны вправо, влево.

«У нас дружные ножки» - сгибание и разгибание ног в упоре сидя.

«Мы играем» - приседания попеременно.

«Мы веселимся» - прыжки ноги вместе, ноги врозь.

Игра на внимание «Котята и щенята». (Котята- дети (подлезают под щенят, Щенята- взрослые (перепрыгивают через котят) .

Молодцы! Какие вы внимательные, особенно дети.

Чтобы сильным быть и ловким

Выходи на тренировку!

В основной части занятия использование группового и поточного способа организации детско-родительских пар. Родители следят за осанкой детей при выполнении заданий, за правильным и точным выполнением упражнения, помогают добиться нужного результата и почувствовать мышечное напряжение и силу.

ОВД: (родители и дети по очереди выполняют роль тренера) .

1. Катание обруча друг другу в парах.

2. Прыжки на батуте.

3. «Уголки» на гимнастической стенке.

4. Забрось мяч в корзину.

Молодцы! Тренировка я надеюсь, прошла для вас, плодотворно. А сейчас предлагаю отдохнуть.

П/и «Самолёты». (Первый раз играют дети, второй - взрослые, третий - вместе, взрослый берет ребенка за руки) .

Руки в стороны, - в полёт отправляем самолет

Правое крыло вперед.

Левое крыло вперед.

Раз, два, три, четыре,

Полетел наш самолет.

Самолет летит, летит,

Летчик смелый в нем сидит.

Заключительная часть:

Мы играли, занимались и немножечко устали.

Носиком сейчас вдохните упр-ие на вост. дыхания.

И дыханье задержите.

Выдыхаем воздух ртом,

«Пых»! Мы говорим потом.

Пары вы свои найдите.

А теперь игра другая.

Она называется «Дрозд».

Повторяйте все за мной.

Я- дрозд, ты – дрозд (показывать на себя, затем на соседа,

У меня гладкие, у тебя гладкие (гладить по щекам себя, затем соседа,

У меня сладкие, у тебя сладкие, (гладить по губам себе, затем соседу,

Я – твой друг, ты мой друг (показывать на себя, затем на соседа,

Мы любим друг друга (обнятся и погладить друг другу спинки) .

На этом наше занятие заканчивается.

Спасибо, что согласились прийти к нам.

И постарайтесь по чаще заниматься

Вместе со своими детьми.

Давайте из зала не просто выйдем,

А маршам. Ходьба по залу.

Повернулись друг за другом по залу шагом марш.