

**КОНСПЕКТ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ**

«Совместные физкультурные занятия родителей с детьми»

Образовательная область «Физическое развитие»

Автор: Иньшакова Екатерина Сергеевна,
инструктор по ФК
МБДОУ детский сад № 30

пос. Комсомольский 2017 г.

Цель: помочь родителям и их детям установить эмоционально-двигательный контакт; способствовать развитию общения ребенка и взрослого. Воспитывать интерес к здоровому образу жизни.

Задачи: познакомить родителей с умениями и навыками детей в подвижных играх. Дать знания родителям о том, какие упражнения и команды должны уметь выполнять дети на занятиях по физкультуре.

Оборудование, материалы: мячи по количеству пар детей и родителей, обручи по количеству пар, гимнастическая скамейка 1 шт., музыкальное сопровождение.

Ход НОД:

I часть.

Ходьба обычная чередуется с ходьбой на носках (по команде инструктора), ходьбой на пятках, совместными прыжками на двух ногах с продвижением вперед и ходьбой в паре, взявшись за руки. Ходьба по гимнастической скамейке: ребенок идет по скамейке, а взрослый поддерживает его за руку. Ходьба по кругу, парами, «змейкой» между предметами, в рассыпную.

Бросание мяча друг другу, прокатывание мяча друг другу по залу с расстояния 3- 4 м.

Лазание в обруч. Взрослый держит обруч на разной высоте – ребенок в него пролезает.

Совместные строевые упражнения с ребенком: построение совместных пар родителей и детей в колонну.

II часть.

Общеразвивающие упражнения.

1. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Одновременно детям и родителям поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Одновременно детям и родителям присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

3. И.п. – сидя, ноги врозь (в парах, дети напротив родителей), руки на пояс, руки вытянули перед собой, наклон вперед, соприкоснуться пальцами. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

4. И.п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Одновременные прыжки родителей и детей в парах на двух ногах – ноги врозь, руки в стороны, вернуться в исходное положение на счет 1-8. Повторить 2-3 раза с небольшой паузой между сериями прыжков.

Подвижная игра «Самолеты». Дети – самолеты, родители – аэродром. По команде инструктора: «Самолеты полетели!» - дети бегают по залу,

расставив руки, как крылья. При этом инструктор говорит: «Мы летим – мы летим, мы домой попасть хотим». По команде инструктора: «На посадку!» - каждый ребенок должен найти и обнять своего родителя. Родители выстраиваются вдоль стены в произвольном порядке. Кто быстрее всех обнимет родителя, тот и победил.

III часть.

Ходьба в колонне по двое, впереди пара, победившая в игре «Самолеты».