

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Керчи республики Крым «Детский сад комбинированного вида
№37 «Золотая рыбка»

Игровой досуг для детей с родителями
«Физкультура с малышами»

Подготовила и провела:
инструктор по физвоспитанию
Гриценко Е.В.

г. Керчь

Задачи:

- популяризация здорового образа жизни;
- развитие совместной двигательной-игровой деятельности;

- создание условий для получения заряда бодрости и душевного равновесия.

Оборудование:

- кегли;
- обручи;
- ребристые дорожки;
- мячи.

Ход занятия:

- Здравствуйте, дорогие мамы, папы, ребята! Я рада вас приветствовать в нашем спортивном зале. Вы любите заниматься физкультурой? С физкультурой дружить – здоровым быть!

Разминка.

А начнем мы наше занятие с укрепления мышц стопы. Ведь здоровье начинается с ног.

Мы сильные, мы смелые,

Нет слабых среди нас!

Все вместе за здоровьем

Отправимся сейчас.

1. Построение в колонну (родитель позади ребенка).
2. В обход по залу шагом марш!
3. Вы занимаетесь, чтобы скорее вырасти и стать вот такими высокими!
Взрослые помогают нам расти (ребенок идет на носках подняв руки.
Взрослый, находясь сзади, берет ребенка за вытянутые руки).
4. Родители помогают вам стать такими стройными! (Ребенок идет на пятках, взрослый разводит его локти в стороны.
5. Разноцветные кегли можно обходить вот так! (Ходьба змейкой)
6. Бег в паре.
7. Прыжки в паре.
8. Ходьба по ребристой доске. (Родитель держит ребенка за руку)
9. Прыжки из обруча в обруч. (Родитель держит ребенка за руку)
10. Теперь наши малыши превращаются в котят. Взрослый делает мостик, наклоняясь вперед, дети проползают под ним на четвереньках.
11. Малыши превращаются в зайчат (взрослые садятся на пол, вытянув ноги вперед, дети перепрыгивают через ноги).
12. Можно ненадолго убежать от родителей (дети бегают по залу в рассыпную, затем возвращаются к родителям, взрослые обнимают детей, кружат).

Ноги и стопы мы с вами потренировали, хорошенько размяли.

Переходим к веселой разминке,

Чтоб у всех были прямые спинки,

Руки сильные, туловище гибкое!

Общеразвивающие упражнения с обручем.

Взрослый и ребенок держат вместе один обруч.

1. Поднять обруч вверх – опустить
2. Положить обруч на пол, руки – на пояс, наклониться, взять его в руки.

3. «Насос» - один приседает, другой встает, потом – наоборот.
4. Сидя на полу, ноги врозь. Один ложится, другой наклоняется вперед. Затем – наоборот.
5. Ребенок – в обруче. Взрослый – за обручем. По сигналу ребенок выпрыгивает из обруча, взрослый запрыгивает.
6. Ходьба по обручу приставным шагом.

Основные виды движений.

Прокатывание мяча друг другу.

Подвижная игра «Птички в гнездышках»

Молодцы! Все упражнения

Вы сделали ловко без сомнения!

Раз, два, три, четыре, пять

Пришло время поиграть!

Взрослые садятся на пол по-турецки – гнезда. Дети бегают, когда музыка заканчивается – садятся на ноги своих родителей. Взрослые могут менять свое положение.

Заключение.

Ну что же, наше занятие подошло к концу. Дети занимались просто отлично. А какие взрослые у нас молодцы – быстрые, ловкие!