**Физкультурное занятие совместно с родителями в старшей группе**

**«ИГРЫ С МЯЧОМ**»

**Инструктор по физической культуре:** Петухова Оксана Анатольевна

**Воспитатель:** Арбузова Галина Ильинична

**Цель**: помочь родителям ощутить радость от совместной двигательной деятельности и понять полезность гимнастики вдвоём.

**Задачи**: познакомить родителей с выполнением движений в детско-родительской паре (общеразвивающие упражнения, основные движения); закрепить навык детей действовать с мячом: прокатывать, бросать, ловить, отбивать ногой
**Оборудование:** мячи большие резиновые по количеству детей и родителей; массажные мячи, гимнастические коврики по кол-ву детей, обручи по кол-ву детей.

**Участники**: родители и дети.

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

**Вводная часть***Инструктор.* Ребята, отгадайте загадку.
Бьют его рукой и палкой,
Никому его не жалко.
Весело он скачет,
А зовётся…
(Правильно, мячик!)
Сегодня, ребята, вы с родителями будете заниматься физкультурой, и в этом вам поможет мяч. Раз, два, три! Мячик бери! *(Мячи разбрасывают по залу.)* Ребята, возьмите мяч и встаньте впереди родителей.
*(Каждый ребёнок держит мяч.)*

Ходьба в колонне из детско-родительских пар:
- обычная, на носках, руки вверх *(взрослый, встав позади ребёнка, берёт его за вытянутые руки);*

- на пятках, руки за головой *(взрослый, встав позади ребёнка, разводит его локти);*
- приставным шагом друг напротив друга, мяч в вытянутых руках;
- дети идут на коленях, мяч в руках над головой *(взрослые поддерживают мяч);*
- бег в паре: обычный *(ребёнок держит мяч);*

Перейти на сайт рекламодателя

Реклама 00

Пропустить

- галопом *(взрослые и дети поворачиваются лицом друг к другу);*
- врассыпную *(дети разбегаются по залу, взрослые держат мячи).*

*Инструктор*. Раз, два, три! К родителям беги! (Родители обнимают ребёнка, прижимают к себе, кружат.)

Ходьба с восстановлением дыхания *(дети держат мяч перед собой).*
Вдох, выдох - направляем струю воздуха на мяч.

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ
ОРУ**(в детско-родительской паре с мячом)
**«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 ребёнка); 2, 4 – вернуться в и. п.

**«Проверили силу»**
И. п. – стоя лицом друг к другу, выставив одну ногу вперёд, 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

**«Наклонились»**
И. п. – стоя на коленях, лицом друг к другу, мяч в вытянутых руках вверху. 1 – 2 – одновременный наклон вправо (влево); 3 – 4 – вернуться в и. п.

**«Потянулись вперёд»**
И. п. – сидя на полу, ноги в стороны, ребёнок лицом к взрослому. 1 – 4 – ребёнок прокатывает мяч руками вперёд; 5 – 8 взрослый прокатывает мяч ребёнку.
**«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.
**«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.
**«В конце попрыгали»**
И. п. – стоя друг напротив друга, мяч в руках между собой.1 – 4 прыжки.

**Дыхательное упражнение:**
Нарисуем большие, маленькие мячи струей воздуха.

**ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЯ**
Дети и родители становятся друг напротив друга.
**Инструктор.**
Мяч круглый, его можно прокатить друг другу, а ещё его можно бросать и ловить.
**Игровые задания с мячом**
1. Прокатывание мяча друг другу.

2. Броски мяча снизу друг другу и ловля .
3. Взрослый держит в руках обруч, ребёнок бросает мяч, стараясь попасть в обруч.

4. Передача мяча ногой в парах.

**Подвижная игра «Ловишка с мячом»**
Родитель - «ловишка» осаливает детей мячом. Пойманные игроки выполняют дополнительные задания (присед, стойка на одной ноге)

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

**Инструктор.** С помощью массажных мячиков можно делать массаж.
Родители и дети берут массажные мячи и выполняют массирующие движения друг другу.

Ноябрь 2019

**Памятка для родителей**

Если в доме маленькие или большие дети, чем их занять с пользой? Особенно, если ваш ребенок непоседа и очень любознательный дайте ему мяч!

Мяч поможет занять ребёнка, развить его физические качества, координацию движений, быстроту реакции, внимание, сообразительность и ловкость, увлечь и сформировать интерес к спортивным и подвижным играм с мячом.

**Предложите малышу резиновый мяч. Он будет в восторге!**

Определите ему место для игры, если это в помещении, или площадку на улице. Маленький ребенок предпочитает играть с мячом один или со взрослым, а вот дети 5-7 лет могут с удовольствием играть в парах, тройках или в командах. Покажите ребенку несколько упражнений с мячом: ловля, броски, передачи. Дети могут придумать свою игру или играть в игры по правилам. 

Мяч – это всегда хорошее настроение, положительные эмоции и оптимальная двигательная активность!

**Еще один любимый малышами мяч – это массажный мяч!** Он не только увлекательный в игре, но и полезный. Научите малыша простым элементом самомассажа. И малыш всегда сможет занять себя с пользой.

**Еще один любимый детьми мяч – фитбол!** 

Но, внимание, родители – этот мяч травмоопасен. И заниматься с ним ребёнку нужно обязательно под присмотром взрослого. Но старшим детям можно доверить самостоятельно играть и упражняться с этим мячом.

**Ну и, конечно, незаменим футбольный мяч!**

Что может быть увлекательней бега с мячом! Эта игра и её элементы доступны всем детям, причем и девочкам и мальчикам. Эта игра развивает выносливость и ловкость, тренирует функцию равновесия, координацию движений. Но в эту игру не сыграешь дома. Нужна обязательно подходящая площадка. И если вы, родители, позаботитесь о месте своей игры, то ребенок будет обеспечен движением.

**Есть еще один не менее увлекательный друг – надувной мяч!**

Им безопасно можно играть дома и на улице, брать с собой на водоёмы. Можно организовать детский волейбол или просто догонялки с мячом. Он легкий и его не боятся маленькие дети, поэтому он лучше всего подходит для игр малышей.

**Уважаемые родители, помните!**

Что бы ни делал ваш малыш, во что бы он не играл, он должен быть под присмотром. И самое лучшее время – это время, проведенное вместе с родителями! Будьте здоровы!

Инструктор по физической культуре : Петухова Оксана Анатольевна