Совместное мероприятие с родителями

**«ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ»**

**(Для детей 4 - 5 лет)**

*ЗАДАЧИ*:

* развивать у детей и взрослых выносливость, мышечную силу, ловкость;
* упражнять детей в выполнении движений с мячом; отбивать мяч о пол, подбрасывать и ловить его, прокатывать мяч друг другу;
* упражнять в броске мяча двумя руками из-за головы вдаль;
* формировать у детей и взрослых интерес к упражнениям с мячом.

Общеразвивающие упражнения с мячом

*Родители выполняют упражнения вместе с детьми, следят за правильностью выполнения, оказывают им* *помощь.*

1. *Исходное положение:* основная стойка, мяч в руках внизу. 1 — мяч поднять вверх, 2 — вернуться в исходное положение (5 раз).
2. *«Спрячь мяч».* Исходное положение: то же. 1 — поднять мяч вверх, 2 — спрятать мяч за голову, 3 — мяч вверх, 4 — исходное положение (5 раз).
3. *Исходное положение:* сидя на полу, вытянуть ноги. Обеими руками передать мяч своей паре (5 раз).
4. *Исходное положение:* лежа на животе, мяч впереди в прямых руках, ноги вместе. 1 — поднять голову вверх, прогнуться, ноги не отрывать от пола («выглянули»), 2 — опустить голову («спрятались») (4 раза).
5. *Исходное положение:* ноги слегка расставить, руки на поясе, мяч на полу перед ногами. Поднять ногу, поставить мяч. Удержать равновесие 5 секунд и затем поменять ногу (4 раза).
6. *Исходное положение:* основная стойка, мяч перед собой. 8—10 прыжков ноги врозь - ноги вместе на месте, ходьба вокруг мяча (2 раза).

**Основные движения**

*Родители выполняют вместе с детьми.*

1. Броски мяча в парах друг другу и ловля его двумя руками (10-15 раз**).** По окончании упражнения мяч кладут на пол в середину зала. Медленный бег по кругу (30 секунд) под музыку. Послеокончания музыки остановиться у мяча.
2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками (10—15 раз). По окончании упражнения мяч кладут ни пол рядом с ногами. Бег вокруг своего мяча со сменой направления по окончании музыки (3 раза).
3. *Игровое упражнение «Прокатывание мяча».* Прокатывание мяча двумя руками в паре.
4. *Игровое упражнение «Кто дальше бросит мяч?».* Бросок мяча двумя руками из-за головы вдаль, бег за ним (3 раза).

Подвижная игра «Мой весёлый, звонкий мяч!»

Дети произносят стихи вместе с водящим (взрослым), который отбивает мяч о пол. Игроки прыгают на двух ногах. С окончанием стихотворения взрослый говорит «Лови!» и прокатывает мяч вперёд. Дети должны догнать мяч. (2—3 ми­нуты).

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

**Игра малой подвижности «Найди мяч».** Родители по­очередно прячут мяч (D = 8—10 см). Дети отворачивают­ся, на слово «Ищите!» все ищут мяч (Зраза).

04.12.2018г.

Инструктор по физической культуре

МДОУ «Детский сад № 24»

Петухова О.А.