

Физкультурно- оздоровительное развлечение с участием родителей

«Веселое путешествие»

для детей старшего дошкольного возраста

Составила: Гридина Надежда Юрьевна.

**Цель:** формировать умение выполнять общеразвивающие и основные движения в детско-родительской паре.

Совершенствовать двигательные навыки: ходьба по гимнастической скамейке, шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой и удерживая равновесие, прыжки из обруча в обруч на двух ногах, с продвижением вперёд, приземляясь на носки полусогнутых ног; ползание с опорой на колени и предплечья.

Развивать у детей и совершенствовать у родителей двигательную память, внимание, мышление.

Помочь ощутить радость, удовольствие от совместной с детьми двигательной деятельности.

Воспитывать интерес к занятиям физической культурой и спортом у детей и их родителей.

Укреплять здоровье детей и родителей.

**Интеграция образовательных областей:** «физкультура», «музыка», «коммуникация», «социализация».

**Оборудование и физкультурный инвентарь:** 2 гимнастические скамейки, 1 страховочный мат, 1 шнур, 5 обручей, 1 тоннель, аудиозапись песен и спокойной музыки.

**Оформление физкультурного зала:** на стенах развешаны иллюстрации африканских животных, панно с пальмами.

**Ход занятия:**

*Инструктор и дети стоят у входа в зал, родители уже в зале.*

**Инструктор:** ребята, мы сегодня отправляемся в Африку. Для этого нам нужны: зоркие глаза – дети зажимают глаза, затем широко их открывают, уши, которые хорошо слышат – дети слегка потягивают мочки ушей вниз, сильные руки – поглаживание рук, от ладоней к плечам, быстрые ноги - топание ногами.

*Дети и инструктор заходят в зал, там их ждут родители.*

**Инструктор:** ребята посмотрите, кто нас тут ждёт, ваши родители захотели с нами в Африку, берём их с собой?

**Дети:** Берём!

**Инструктор:** Путешествие начинается, спешим на корабль!

Всматриваемся вперёд

*Ходьба на носках друг за другом – Д – 10 шагов.*

Идём по горячему песку

*Ходьба на пятках - Д – 10 шагов.*

Переступаем острые камни.

*Ходьба на внешней стороне стопы – Д- 10 шагов.*

Подул сильный ветер

*Бег обычный – Д – 20 секунд.*

Обегаем кочки

*Бег в колонне змейкой.*

Дети потерялись

*Родители останавливаются, а дети разбегаются врассыпную - Д – 10 секунд.*

Нашли своих родителей

*Дети бегут к родителям, и обнимаю их.*

Продолжаем путь по болоту.

**Упражнение на дыхание: «Ходьба по болоту»**

Ловим комаров: руки через стороны вверх – опускаем руки, хлопок внизу – выдох.

**Инструктор:** Дорога привела нас к кораблю, на котором мы отправимся в Африку.

**ОРУ на гимнастических скамейках в детско-родительских парах.**

Дети и родители садятся на гимнастические скамейки (ребёнок впереди родитель сзади)

**1 упражнение: «Сигнальные флажки»**

И.п.: сидя на скамейке, руки опущены.

1 – руки в стороны, 2- руки вверх, 3 – руки в стороны, 4 – и.п. Т – средний, Д – 8 раз.

**2 упражнение: «Смотрим в бинокль»**

И.п.: то же. 1 – поворот вправо (влево) руки приложить к глазам (смотрим в бинокль), 2 – и.п. Т – средний, Д – 8 раз.

**3 упражнение: «Потанцуем»**

И.п.: сидя на скамейке, ноги под скамейкой, руки на поясе.

1 – руки и ноги в стороны, 2 – и.п. Т – средний, Д – 8 раз.

**4 упражнение: «Моем палубу»**

И.п.: сидя на скамейке, руки лежат на плечах у ребенка, ребёнок кладет руки перед грудью полочкой.

1- наклон вперёд, 2- наклон назад. Т – средний, Д – 8 раз.

**5 упражнение: «Морская качка»**

И.п.: сидя на скамье, руки у детей на поясе, взрослый держит ребенка за локти. 1 – наклон вправо (влево), 2 – и.п. Т – средний, Д – 8 раз.

**6 упражнение: «Смотрим, далеко ли берег»**

И.п.: стоя лицом к скамейке, руки на поясе. 1 – Наступаем правой ногой на скамейку, 2- левой ногой, встаем на скамейку и всматриваемся вдаль. Д – 12р.

**Инструктор:** Вот мы и приплыли. Пора сходить с корабля.

*Дети и родители идут в парах по кругу. Инструктор раскладывает на полу препятствия: скамейка, тоннель, шнур, обручи. Родители помогают.*

**Инструктор:** По африканскому острову просто так не пройдёшь, нужно преодолевать препятствия. Первое препятствие: висячий мост, второе препятствие: темная пещера, третье препятствие: очень узкая тропа, четвертое препятствие: кочки.

**1 упражнение:** ходьба по гимнастической скамейке

дети идут по скамейке, взрослый держит его за руку.

**2 упражнение:** пролезание в тоннель с опорой на колени и предплечья. Родители держат тоннель.

**3 упражнение:** ходьба по шнуру.

Ребёнок идёт впереди, взрослый за ребёнком.

**4 упражнение:** прыжки из обруча в обруч

Ребёнок прыгает впереди, взрослый за ним.

*Все упражнения выполняются поточно. Д – 3 раза.*

**Инструктор:** прогулка по острову проходит безопасно, все препятствия дружно преодолели. Сейчас можно сделать привал и немного поиграть.

**Эстафеты.**

**1. Кто быстрее до кокоса.**

Дети прыгают на фитболах до ориентира, где на веревке подвешены «кокосы» (воздушные шарики), отдают фитбол родителю, касаются « кокоса» рукой и возвращаются назад в конец колонны. Родители страхуют детей и назад несут фитбол.

**2. Налови рыбы.**

Напротив команд находится «озеро» (надувной бассейн). В руках у ребенка удочка, у родителя – ведро. В паре бегут до «озера», ребенок ловит рыбу, кладет в ведро, и возвращаются обратно.

**3. Кто быстрее соберет предметы**

В обручах лежат фрукты. Участник подбрасывает воздушный шар над собой и, пока тот находится в воздухе, старается поднять один фрукт, положить его в корзину и вернуться в свою колонну. Если шар коснулся пола, то участник проигрывает.

**Инструктор:** Наше путешествие подходит к концу, пора возвращаться на берег, чтобы плыть обратно в детский сад. Но мы ещё успеем полюбоваться на морских обитателей: это красивые морские звёзды, коньки, раковины.

**Упражнения на растяжение позвоночника выполняются по звучание тихой спокойной музыки.**

**1 упражнение: «Морской конёк»**

И.п.: взрослый стоит спиной к ребёнку. Ребёнок поднимает руки, а взрослый чуть присев, взяв его за руки, кладёт его себе на спину и слегка покачивает из стороны в сторону. Д - 10 секунд. Т – медленный.

**2 упражнение: «Морская звезда»**

И.п.: сидя на полу ноги врозь, ребёнок спиной к родителю. 1 – поднимают одновременно руки и ноги вверх, 2 – и.п. Д – 5 раз. Т – средний.

**3 упражнение: «Морские раковины»**

И.п.: взрослый и ребёнок сидят лицом друг к другу, стопы соединены, ноги согнуты в коленях, взявшись за руки. 1-4 – поочерёдно тянут друг друга на себя. Д – 10 секунд. Т – медленный.

**4 упражнение: «Морские рифы»**

И.п.: сидя на пятках лицом друг к другу взявшись за руки. 1-4 медленно поднимают руки вверх и встают на колени. 5-6 – и.п. Д – 5 раз. Т – медленный.

**Инструктор:** Наши приключения подошли к концу, но если кто-то из вас захочет еще раз отправиться в путешествие, повесьте на пальму веселый банан, а кто не хочет - тот грустный банан.

*Дети и родители вешают на пальмы бананы, инструктор дарит всем настоящие бананы.*

**Инструктор:** Конечно, мы очень устали, а путь к кораблю далек. Но я знаю волшебные слова, которые помогут нам вернуться на него быстрее.

Глаза свои закрой, дружок

Три раза повернись,

И на корабль скорей вернись.

Вот мы и на корабле. Можно возвращаться в детский сад.

*Под музыку в парах выходят из зала.*