Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Урожайненская СОШ структурное подразделение детский сад №7 «Колосок»

Конспект физкультурного занятия для родителей и детей второй младшей группы «Веселая физкультура»

Воспитатель: Макарова О.В.

**Цель:** укрепление физического и психического здоровья воспитанников.

**Задачи:**

1) развивать заинтересованность родителей к совместным мероприятиям с детьми;

2) способствовать эмоциональному сближению родителей и детей;

3) формировать у взрослых и детей потребность к здоровому образу жизни;

4) учить детей ходьбе и бегу друг за другом, врассыпную, ползанию на четвереньках, 5) воспитывать быстроту реакции, ловкость, сноровку.

**Предварительная работа:** изготовление пригласительного объявления.

**Оборудование:** буклеты**,** медали

**Ход.**

**1. Вводная часть.**

 Здравствуйте, уважаемые родители! Вы любите заниматься физкультурой? С физкультурой дружить – здоровыми быть! Сегодня наши мамы и папы будут заниматься вместе с нами, будут у нас учиться.

Дети повторяют хором:

Я, ты, он, она!

Вместе дружная семья!

Так давайте заниматься.

Чтоб здоровыми всем быть!

Мы сначала будем хлопать, а потом мы будем топать, а потом мы повернемся, и друг другу улыбнемся (дети выполняют движения соответственно тексту).

Ну, а теперь приглашайте своих родителей. Мы все построимся в колонну *(родители идут позади своего ребёнка)*,

Мы занимаемся, чтобы скорее вырасти и стать вот такими высокими! А взрослые помогают вам расти. *(Ребёнок идёт на носках, подняв руки, взрослый, находясь позади ребёнка, берёт его за вытянутые руки).*

Родители помогают вам стать вот такими стройными! *(Ребёнок идёт на пятках, руки за головой; взрослый разводит его локти в стороны).*

По канату ходить вместе с родителями можно вот так. *(Ребёнок и взрослый, держась за руки, идут приставным шагом по канату, опираясь носками об пол).*

Препятствия обходим вот так. (Разноцветные кегли) можно обходить вот так. *(Ходьба в паре «змейкой»).*

Вместе интереснее прыгать *(прыжки с продвижением вперёд в паре)* и бегать *(бег в паре)*.

***Общеразвивающие упражнения*** под музыкальное сопровождение.

***1.*** Ручки и пальчики здороваются.

И. п.: стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, ноги на ширине плеч. Ребёнок и взрослый поднимают руки через стороны вверх, встают на носки.

***2.*** Вот какие сильные!

И. п.: стоя лицом друг к другу, выставив одну ногу вперёд, руки согнуты в локтях перед грудью, ладони соединены. Поочерёдное выпрямление рук в локтях.

***3.*** Вот какие ловкие!

И. п.: стоя на коленях, ребёнок спиной к родителю, его ноги расположены между ног родителя, руки на поясе; взрослый поддерживает их. Одновременные повороты взрослого и ребёнка влево – вправо.

***4.*** Вот какие гибкие!

И. п.: сидя на полу, ноги в стороны, руки на поясе, ребёнок спиной к взрослому. Наклоны к правой – левой ноге.

***5.*** Вот как мы играем!

И. п.: стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, ноги вместе. Приседание поочерёдное приседание (ребёнок приседает – взрослый стоит, и наоборот).

***6.*** Вот как мы веселимся! ( держа ребенка за руки, помогайте ему подпрыгивать, как можно выше на двух ногах). (10раз).

*Дыхательные упражнения* «сдуй снежинку»,

**Основные движения.**

Настало время игровых заданий. Не у каждого дома есть тренажеры и не всем они доступны. Но я скажу вам родители, дети - это лучшие тренажеры для вас.

1.Сейчас вы должны пройти на противоположную сторону зала и вернуться обратно, прижавшись, друг к другу. (Ребёнок, стоя лицом к взрослому, ставит свои стопы на его ноги, идут вместе).(2 раза)

*2.* Перешагни через бревнышки

Родители садятся по кругу спиной друг к другу, расставляют ноги. Дети перешагивают через ноги всех взрослых. (2-3 раза)

*3.*У нас в зале интересно, для здоровья все полезно

«Здесь так просто не пройти,

Тоннель лежит здесь на пути».

«Проползи в «тоннель». Родители стоят друг за другом, широко расставив ноги, образуя «тоннель», дети проползают в «тоннель» (2-3 раза).

А теперь, после выполнения физической нагрузки я предлагаю Вам немного расслабиться. Сейчас родители сядут, дети повернутся к ним спиной**. (** Родители делают массаж по спине ребенка, а потом наоборот).

Рельсы-рельсы, шпалы-шпалы (рисуют на спине в соответствии с текстом):

Ехал поезд запоздалый, рассыпал пшено (поглаживание)

Пришли куры, поклевали (постукивание подушечками пальцев)

Пришли гуси, пощипали (пощипывание)

Пришли слоны, потоптали (растирание тыльной стороной кулачка)

Лисичка прибежала, хвостиком помахала (поглаживание)

А мама пришла – и поцеловала…

П\и "Кто быстрее найдет маму". Дети внутренний круг, родители - внешний. Сначала мамы идут под музыку, а дети закрывают глаза ладошками. Музыка останавливается, дети ищут маму. И наоборот-дети идут, мамы ищут.

За руки возьмемся, встанем в круг. Потренируемся в вождении новогодних хороводов.

Танец-хоровод «Мы пойдем сейчас направо…»

**Заключительная часть.**

*Награждение детей медалями, а взрослым раздать буклеты с полезными советами*.

Мы заканчиваем наше физкультурное занятие и хотим быть уверены в том, что упражнения и игры помогут вам растить детей здоровыми, крепкими. Желаю всем здоровья и отличного настроения!