**Конспект занятия по физической культуре совместно с родителями (в старшей группе) «Мы любим спорт».**

**Цели:**

Помочь родителям и детям ощутить радость, удовольствия от совместной двигательно-игровой деятельности.

Обогащать опыт вербального и невербального взаимодействия родителей и детей.

Развивать у детей психические процессы: внимание, память, мышление, речь, воображение.

Развивать ориентировку в пространстве.

Привлечь интерес к большому спорту, в том числе к Олимпийским играм

Стимулировать стремления к достижению собственных успехов в спорте.

**Задачи:**

**Образовательные:** Закреплять навыки детей в ходьбе, беге, прыжках, лазанье, равновесии.

Развивать двигательные умения: быстроту, ловкость, гибкость, силу, координацию движений, активность.

**Воспитательные:** Формировать нравственно-волевые качества: смелость, настойчивость, уверенность, дисциплинированность, умение преодолевать трудности, добиваться поставленной цели. Формировать чувства коллективизма, интереса к спорту, привычки к систематическим занятиям физической культурой.

**Оздоровительные:** Содействовать укреплению здоровья: развивать сердечнососудистую и дыхательную системы, опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки.

Способствовать возникновению положительных эмоций от совместной с родителями двигательной деятельности.

**Оборудование:**

Гимнастические скамейки, тоннель, обручи, массажная дорожка, следы для нашагивания, барьеры для прыжков, шнур, свисток, фонограмма музыки, магнитофон, медали.

**Ход занятия:**

**I. Вводная часть.**

Дети и взрослые входят под музыку в зал и строятся в одну шеренгу. (ребенок, мама)

**Инструктор:**

Здравствуйте, ребята, Здравствуйте Уважаемые родители и гости!

Мы рады приветствовать сегодня Вас в нашем зале!

Ребята поприветствуйте наших гостей!

Сегодня мы будем готовиться стать Олимпийскими чемпионами ведь в нашем детском саду малые олимпийские игры..

Вам нужно показать своё мастерство, силу, ловкость, выносливость, внимательность и заработать победные Олимпийские кольца.

- А поможет нам в этом, наш хороший друг – Олимпийский мишка. (Заходит Олимпийский мишка на лыжах) .

**Олимп. мишка:**

Из далекой страны несу Вам привет

Олимпийцев – спортсменов дружный совет.

Физкультурой занимайтесь, и водою закаляйтесь.

Соревнуйтесь кто быстрей, выше, легче и сильней!

И очень скоро вся страна,

Узнает ваши имена.

**Инструктор:** Ну что ребята в путь готовы?

**Ответ детей:** Да!

**Инструктор:** Только вместе с родителями мы преодолеем все препятствия.

**Олимп. мишка:** Впереди нас ждут настоящие препятствия. Поехали!

**Инструктор:**

Итак, направо, вперед по залу шагом Марш!

1. Обычная ходьба.

2. Ходьба на пятках (руки за голову, спина прямая) .

3. Ходьба на носках (мамы сзади «потягивают» детей за руки вверх) .

4. Ходьба в полуприседе (держа впереди идущего за пояс) .

5. Перестроение в пары.

6. Ходьба парами (родители идут ближе к центру) .

**Преодоление полосы препятствий:**

**Инструктор:**

1. Тоннель! (родители встают на высокие четвереньки, дети друг за другом подлезают в тоннель, и после этого родители поднимаются) .

2. Прыжки по кочкам(дети прыгают друг за другом, и следом за ними прыгают родители) .

3. Ходьба по массажной дорожке (профилактика плоскостопия) .

4.Перепрыгивание через барьер .

**Виды бега:**

1. Обычный бег (по кругу, в колонне по одному) .

2. Бег врассыпную (по команде, дети и взрослые разбегаются по залу) .

3. По свистку найти свою пару и место в строю.

4. Бег приставным шагом (правым боком, левым боком, руки на поясе) .

5. Бег змейкой в умеренном темпе.

6. Ходьба (на восстановления дыхания, «вдох, «выдох») .

7. Перестроение в 3 колонны (через середину зала, в 3 колонны разойдись) .

**Инструктор:**

На месте стой раз, два!

**Олимп. мишка:**

Чтобы сил набраться,

Будем мы зарядкой заниматься!

**II. Основная часть.**

**Общеразвивающие упражнения в парах** (показывает Олимп. мишка и инструктор)

**Инструктор:** Итак, первое упражнение «Мы сильные»!

**1. «Мы сильные»**

И. п. : Стоя лицом друг к другу, выставив левую ногу вперед,

ладонями упираясь в ладони партнёра.

1 – выпрямляем левую руку, выталкивая руку напарника, правую

сгибая.

2 – выпрямляя правую, сгибаем левую.

3 – 4 – то же самое (5 – 6 раз) .

**Инструктор:** Молодцы! Следующие упражнение «Мы гибкие»

**2. «Мы гибкие»**

И. п. : стоя спинами друг к другу, взявшись внизу за руки.

1 – одновременный наклон в сторону инструктора, руки в стороны.

2 – наклон в противоположную сторону, держа спины вместе.

3 – 4 – то же самое (6 раз) .

**Инструктор:** Молодцы! Следующие упражнение «Высоко-низко»

**3. «Высоко – низко»**

И. п. : стоя лицом друг к другу, взявшись за руки.

1 – приседает ребенок.

2 – ребенок встает, мама приседает.

3 – 4 – то же самое (6 раз) .

**Инструктор:** Молодцы! Следующее упражнение «Лук»

**4. «Лук»**

И. п. : ребенок лежа на животе, вытянув руки вперед, мама стоя над

ребенком, берет его за руки.

1 – мама приподнимает туловище ребенка от пола, не сгибая его

ноги в коленях.

2 – И. п.,

3 – 4 – то же самое (5 – 6 раз) .

**Инструктор:** Молодцы! Следующее упражнение называется «Мы ловкие»

**5. «Мы ловкие»**

И. п. стоя на коленях, ребенок спиной к маме, ноги между её колен.

У ребенка руки на поясе, у мамы на плечах ребенка.

1 – одновременный поворот влево.

2 – И. п.

3 – поворот вправо.

4 – И. п. (5 – 6 раз) .

**Инструктор:** Молодцы! А теперь мы выполним упражнение «Дружные ножки»

**6. «Дружные ножки»**

И. п. сидя на полу, ребенок спиной к маме, упор руками сзади.

1 – одновременный мах левой ногой вверх.

2 – И. п.

3 – мах правой ногой.

4 – И. п. (5 – 6 раз) .

**Инструктор:** Молодцы! А теперь попрыгаем, упражнение «Прыгуны»

**7. «Прыгуны»**

И. п. о. с., ребенок стоит лицом к маме.

Прыжки ноги вместе, ноги врозь

Повторить 2раза, чередуя с ходьбой на месте.

**Инструктор:**

Сделали глубокий «вдох» (руки через стороны вверх) «выдох» (руки опустили вниз) .

Разминку мы с вами провели. Молодцы!

**Олимп. мишка:**

А сейчас Вам предстоит самые сложные испытания.

Только тот, кто будет смелым,

Ловким, быстрым и умелым,

Кто друзей не подведет.

Олимпийскую эмблему соберет.

**Инструктор:**

Для участия в эстафетах Вам нужно поделиться на две команды!

Итак, парами в 2 колоны разойдись!

(Перестроение парами в 2 колонны. Одна пара идет в одну колонну, а другая пара в другую колонну) .

(После того как перестроились 2 колонны)

**Олимп. мишка:**

После каждой эстафеты я буду вручать кольца Олимпийской эмблемы.

**Инструктор:** Первая эстафета «Ходули»! (под музыку)

**1. «Лыжная тренировка»**

Ребенок встает на ноги к маме, лицом к ней и берется за руки. Таким образом они доходят до стойки, обратно возвращаются бегом, держась за руки, передают эстафету, хлопком по ладони.

(По окончании 1 эстафеты Олимп. мишка вручает Олимпийское кольцо) .

**Инструктор:** Молодцы! Следующая эстафета «Котенок»!

**2. «Котенок»**

Мама стоит боком к команде, ноги врозь. Ребенок на четвереньках проползает под мамой, мама дальше переставляет ногу. От стойки – бегом. (Олимп. мишка вручает Олимпийское кольцо) .

**Инструктор:** Молодцы! Какие ловкие у нас котята!

Следующая эстафета называется «Такси»!

**3. «Бобслей»**

Ребенок внутри обруча, мама тянет обруч с ребенком за собой до стойки и обратно.

Обруч передают следующей паре.

**Инструктор:** Молодцы! Следующая эстафета «Подлезь и перепрыгни»!

Покажите Олимп. мишке какие вы ловкие и быстрые!

**4. «Бег с барьером.»**

Мама с ребенком бежит до барьера. Мама перепрыгивает, ребенок подлезает.

Бегом до стойки и обратно.

**Инструктор:** Все молодцы! Вы справились со всеми препятствиями.

(Олимп. мишка вручает последнее Олимпийское кольцо)

**5.А последнее кольцо получит тот кто правильно соберет картинки с зимними видами спорта.**

**III. Заключительная часть.**

**Олимп. мишка:**

Поздравляю всех спртсменов спобедой .

(Родители и дети составляют символику Олимпиады – 80 на полу, и рассказывают Олимп. мишке про кольца Олимпиады) .

**Инструктор:**

Ребята, а теперь скажите пожалуйста,

В какой стране в этом году проходили Олимпийские игры , в каком городе.

По сигналу инструктора, построение в шеренгу.

**Инструктор:**

Вы много знаете о спорте и много умеете, но чтобы добиться больших успехов, вам нужно больше заниматься физкультурой И СПОРТОМ.

**Инструктор:**

Ребята посмотрите, у мишки в руках мешок.

А вы хотите узнать, что находится в мешке?

**Ответ детей:** Да!

**Олимп. мишка:**

Мешок не простой

Олимпийский золотой

Вот теперь его развяжем

И посмотрим, что внутри

Ой, да здесь лежат медали

Как их много погляди!

**Инструктор:**

Очень долго мы гадали,

Самых лучших выбирали,

Но не знаем, как нам быть

Как ребят нам наградить?

Этот смел, а тот удал,

Этот силу показал,

И поэтому по чести

Награждаем вас всех вместе!

(Инструктор и Олимп. мишка награждают детей и родителей медалями)

**Олимп. мишка:**

И мы, ребята, уверены, что среди вас есть будущие Олимпийские чемпионы!

За мной, навстречу к Олимпийским победам шагом марш!

(Родители и дети под музыку за Олимп. мишкой выходят из зала)