**Конспект физкультурных занятий совместно с родителями.**

**«В гости к зайке»**

**Задачи:** Формирование двигательных умений в детско – родительской паре. Развитие творческой, познавательной активности, инициативу, расширение кругозора. Развитие у детей ориентировки в пространстве, силы, ловкости, смелости. Закрепление техники выполнения различных видов игрового массажа.
Оборудование: м.мячи по количеству детей и родителей; скамейки.
Ход занятия:
 **Вводная часть:**
Дети стоят перед входом в зал.
Инструктор:

Мы пойдем сегодня к зайке,

 Зайка в домике живет,

 Ребятишек давно ждет.
Инструктор с детьми входят в зал, здороваются с гостями – родителями. Родители находятся в другой стороне зала и стоят спиной к детям.
Инструктор:Ребята, посмотрите внимательно. Кто же там стоит? ( мамы и папы). А теперь подбегите и за руки возьмите каждый свою маму или своего папу.Мамы и папы поворачиваются, обнимают своего ребенка, подбрасывают их вверх, прижимают к себе.
Дружно за руки возьмитесь,
Друг за другом парами становитесь.
Все выстраиваются парами ( ребенок – родитель)
Зашагали наши

 Ходьба с хлопками впереди, ножки по коленям, над головой.
Прямо по дорожке,
К зайкиной избушке.
На лесной опушке

Поскачем по дорожке, (подскоки)
Меняя часто ножки.
Ручками похлопали (ходьба с притопом и хлопками прямыми руками перед собой).
Ножками потопали. (Дробный шаг).
Как лисички побежали (бег на полусогнутых ногах).
Хвостиками помахали («повиляли хвостиком»).
Притаились за кустом (поворот кругом).
Побежали все кругом (чередовать различные темпы бега).
Инструктор: Ну вот, мы оказались в волшебном лесу: у нас зима, а в лесу лето!
Мы все дальше в лес идем ходьба по кругу( дети идут по внутреннему кругу)
И совсем не устаем руки к верху поднимаем (поднимаем руки вверх, в стороны).
(родители помогают детям)
А потом их опускаем.
Хоть в лесу чудес не мало (построение в круг).
Зайцев нам лишь не хватало.
Надо в круг теперь нам встать
 **Основная часть**:
**ОРУ в парах « Гимнастика дружных»**
« Посмотри на руки»
и.п. - встать парой лицом друг к другу. Поднимать и опускать руки ( 5- 6 раз).
« Пружинки»
и.п. – то же. Соединить ладони. Попеременно сгибать и разгибать руки ( 5 – 6 раз).
« Качели».
И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны («лодочкой»). Наклоны вправо и влево ( 5 – 6 раз).
« Прыжок – хлопок».

И.п. - о.с. Первый партнер прыгает, второй хлопает в ладоши. Затем наоборот.
« Поздоровайся».
И. п. – стоя на коленях, спиной друг к другу. Выполнять повороты влево – вправо так, чтобы « встретиться» ладошками. ( 5 – 6 раз)
« Весы»
И.п. – о.с. один приседает, второй стоит и наоборот.
« Прыжки»
и.п. – взявшись за руки, прыжки в парах. 2 раза по 10 прыжков.
Инструктор:
Чтоб до зайки нам дойти (ходьба боком по скамейке).
Надо мостик перейти. ( дети идут, родители страхуют)
Здесь детишкам не пройти, подлезание ( родители садятся на пол),
Здесь придется проползти сгибают обе ноги в коленях, руки в упоре сзади. Затем родитель приподнимает туловище вверх; ребенок проползает на четвереньках под спиною взрослого)
А теперь ручеек перепрыгивание(через ноги взрослого)
Перепрыгни – ка дружок.( сидящего на полу, помогает ребенку перепрыгивать).
Шишка выросла на ветке прыжки в высоту, стараясь достать.
Не достать ее и белке, « шишку» (м. мяч в руке взрослого)
Кто же сможет из ребят
Эти шишечки достать?
Инструктор :
Вот и зайка к нам идет,

Он нас лапкою зовет.
Бедный заинька чихает,

Как поправится - не знает.
Лекарство для тебя найдем:
Мы носик лапкою потрем.

Дети делают массаж носа ( по китайской медицине), укрепляющей иммунитет к заболеваниям верхних дыхательных путей: потереть указательные пальцы и массировать ими ноздри сверху вниз и снизу вверх (10 – 12 раз) .
Вот поправился наш зайка,
Он ребятам очень рад,
Приглашает поиграть.
 **Подвижная игра « Зайцы и волк». ( 2 – 3 раза)**
Дети и родители становятся в круг парами. В центре стоит «волк» ( ребенок с папой ( мамой).
Скачут зайцы весело под (бегут парами по кругу подскоками) елкой,
Вот они пустились в пляс (танцуют в паре) эй, косые, не боитесь волка?
Он догнать не сможет нас!
Ха – ха – ха ха, ха-ха-ха! (Остановиться и похлопать в ладоши).
Выходи, серый волк! Обращаются к волку.
Я шапку надеваю! (Показывают как одевают шапку).
Поспеши, серый волк!
Я шубу надеваю! ( Показывают как одевают шубу).
Догони серый волк! Обращаются к волку.
- Всех сейчас поймаю! (Разбегаются врассыпную, волк старается кого -нибудь поймать).
**Заключительная часть:**
**Малоподвижная игра – «Найди, где спрятано?»**
Инструктор:

Мы весело играли,
Все дружно танцевали.
Пришло время уходить
И нам зайцу говорить:« До свиданья!»

Инструктор: Какое настроение у ребят? А у взрослых? Понравилось вам играть?