Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Подвязьевский детский сад» - муниципального образования – Рязанский муниципальный район Рязанской области

**Конспект досуга по физической культуре детей совместно с родителями «Прогулка по осеннему лесу» (средняя группа)**

Разработала:

Инструктор по физической культуре

Савенкова В.Г.

Подвязье « 2017» год.

Цель:

Привлечение родителей к совместному культивированию здорового образа жизни детей и физическому развитию.

Задачи:

1) Способствовать воспитанию эстетических чувств, доставить чувство радости от осеннего досуга.

2) Заинтересованность родителей к совместным мероприятиям с детьми;

3) Способствовать установлению с родителями доверительной атмосферы, способствующей гармоничному развитию детей;

4) Формировать у взрослых и детей потребность к здоровому образу жизни;

5) Развивать координацию движений, способность поддерживать динамическое и статистическое равновесие, ориентироваться в пространстве.

6) Развивать физические качества: скорость, гибкость, выносливость.

Оборудование: Обручи, канат, массажный коврик, резиновые грибы, музыкальное сопровождение.

Ход.

**Вводная часть.**

Инструктор по физическому развитию приветствует ребят ребята!

Инструктор по физическому развитию интересуется, любят ли дети заниматься физкультурой и гулять. (Ответ детей*)*  Предлагает погулять по осеннему лесу. И уточняет можно ли , ходить в лес без взрослых. *(Ответ****детей****)* Конечно НЕТ! Предлагает позвать с собой **родителей***(Дети кричат: мама.)*.

 **Разминка.**

1. Ходьба в колонне парами (родитель и ребенок), взявшись за руки.

По кругу шагом марш!

По тропинке по лесной

Вместе с мамами шагают, никого не обгоняют.

Раз – два – три, раз – два – три.

Ходьба обычным шагом.

2.

А вокруг растут дубы

Кверху руки подними.

Ходьба с поднятыми руками.

3.

На поляне лось стоит, с ветки белочка глядит.

Мы зверей не потревожим, на носках идти мы можем!

Ходьба на носках, руки на пояс.

4.

Стали наши малыши как кусты невелики,

Но идут-идут вперед, куда тропочка ведет.

Ходьба на согнутых ногах, руки на коленях.

5.

На опушке возле елей муравейники стоят.

Муравьи в работе вечной, им совсем не до ребят.

Наш отряд уже готов превратиться в муравьев.

Мамы стоят - ноги шире плеч, дети – ползанье на четвереньках под ногами взрослых.

6.

А в **лесу был ураган**, завалил тропинку нам,

Но и это не беда, перепрыгнем два бревна.

Мамы сидят на полу – ноги вместе вытянуты к центру круга, дети по ходу выполняют прыжки через предмет *(ноги вместе)*.

7.

Зашумел **осенний ветер**, верх деревья закачал,

Лист последний закружился, под ноги ребят упал.

Этот знак давно мы ждали и по кругу побежали.

Бег обычный в колоне по одному.

8.

А теперь пешком пойдем и листочки соберём (собирают листочки в центре зала и отдают их маме, под листочком находят грибочки и складывают в корзинку к мамам ).

9.

На месте стой, раз-два! Направо, раз-два!

 **Общеразвивающие упражнения без предмета в детско-родительской паре** (строятся по кругу)

***Инструктор****, объясняет родителям и детям ,что они добрались до лесной полянки с строит всех вкруг парами для выполнения ОРУ .Уточняет ,что*

*деревья над нами тихонько шумят, высоко, высоко листвой шелестят.*

**1.** И.п. – стоя лицом друг к другу, взявшись за руки.

1-2 – руки через стороны вверх, ребенок встает на носки, взрослый тянет руки ребенка вверх

3-4 – и.п. (6раз).

*По леску гуляет ветер, тронет все, что только встретит. И деревья сами*

*двигают ветвями.*

**2.** И.п. – стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, ноги врозь, руки в стороны.

Наклоны в стороны.(6 раз)

*Листопад, листопад, листья кружатся, летят. Листья желтые кружатся*

*и на землю все ложатся. Ветер снова набежал и листочки все поднял.*

*Повертел их, покрутил и на землю опустил.*

**3.**И.п. – стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, руки в стороны.

Кружение в парах, в чередовании с приседаниями. ( 6раз).

*Медведь в берлоге наводит порядок скорей. Всю зиму крепко он спать будет в ней.*

**4.** И.п. – взрослый стоит ноги врозь, руки на поясе.

Ребенок проползает между ног родителя сзади, встает, обходит его и повторяет упражнение. (6 раз).

*Птички прилетели, на дорожку сели. Крылышки подняли. Перья чистить стали.*

**5.** И.п. – сидя на полу, ребенок спиной к взрослому, ноги врозь, руки в стороны.

Повороты в стороны.(6 раз).

*А вот и ежик под кустом из листьев строит себе дом. Свернулся он в клубок,показал колючий бок.*

**6.**И.п. – сидя на полу, ребенок спиной к взрослому, ноги врозь, руки в стороны.

Ребенок группируется, взрослый обнимает его.(6 раз).

*На полянку зайки прискакали и через пенечки прыгать стали.*

**7.**И.п. – взрослый сидит на полу, ноги вместе, ребенок стоит, взявшись за руки взрослого, лицом к нему.

Ребенок перепрыгивает через ноги взрослого из стороны в сторону .(6 раз).

**Основные виды движений.**

Инструктор предлагает пойти погулять по осеннему лесу посмотреть, как готовятся к зиме жители лесные.

Выполнение движений поточным способом (повторить 2-3 раз)

*Белочки высоко на деревья влезают, семена и шишки собирают.*

**1.**Влезание на гимнастическую лестницу/ Переход с пролета на пролет. Взрослый страхует ребенка.

*Скачет белочка по веточкам высоко, несёт запасы в своё в дупло.*

**2.**Ребенок идет по гимнастической скамейке, взрослый вертикально поднимает обруч, ребенок пролезает в него, не сходя со скамьи. Взрослый страхует ребенка, держа за руку.

*Зайки с кочки на кочку скачут.*

 **3.**Прыжки на двух ногах по дорожке из 5 обручей, лежащих на полу. Взрослый прыгает по дорожке их больших колец, ребенок – по дорожке из маленьких колец.

Прыжки на двух ногах по дорожке из 5 обручей, лежащих на полу. Взрослый прыгает по дорожке их больших колец, ребенок – по дорожке из маленьких колец.

*Мышки норки новые к зиме копают.*

**4.**Взрослый шагает широкими шагами, ребенок проползает на четвереньках змейкой между ног взрослого.

**Подвижная игра.**

Инструктор, спрашивает каких птиц знают дети , и предлагает поиграть в игру «Птенчики и гнёзда». Ход игр: на полу лежат обручи, в каждом стоят парами родитель- мама птица и ребёнок – птенчик. Под музыку птенчики вылетают из гнезда и резвятся. В это время мамы - птицы могут перелетать из своего гнезда в другое гнездо. Как только музыка заканчивается птенчики возвращаются в гнездо к своей маме. Игра повторяется несколько раз.

**Релаксацию «Осенний лес».**

Родители садятся на пол, опираясь сзади на руки, дети ложатся спиной на вытянутые ноги родителей. Звучит спокойная музыка для релаксации. Все закрывают глаза:

Мы пришли в осенний лес, полный сказочных чудес:
Золотом листва сияет, нежно солнце согревает…
Так приятно и легко! Дышим ровно, глубоко…
Пахнет хвоей и грибами, и опавшею листвой.
Мы прекрасно отдыхаем – расслабляемся с тобой…
Так приятно и легко, дышим ровно, глубоко…
Стали птицы распевать, ну а нам пора вставать!
Дружно, сладко потянулись, и с улыбкой все проснулись!

**Инструктор объявляет ,что занятие закончилось ,подводит итог занятия. Говорит ,что** дети занимались просто отлично ,а какиеродители у нас молодцы – быстрые, ловкие. Благодарит всех родителей за активное участие и за то, что они подаете такой замечательный спортивный пример своим детям!

**Инструктор прощается со всеми участниками мероприятия.**