**МАДОУ МО г.Краснодар “Детский сад №178 “Cолнечный круг”**

**Спортивный досуг “Папа, мама, я – спортивная семья”**

**Подготовила и провела: воспитатель Булавина Анна Викторовна**

**младшая группа**

**2020 год**

**Тема:** «Физкультура лучший друг»

**Цель:**

Создание условий для совместной двигательной активности детей с родителями в условиях детского сада и формирование интереса родителей к спортивным занятием детей.

**Задачи:**

Способствовать установлению с родителями доверительной атмосферы, способствующей здоровье сбережению детей.

Помочь родителям и детям ощутить радость от совместной двигательной деятельности.

Настроить взрослых и детей на предстоящую совместную двигательно-игровую деятельность.

Развивать психофизические качества детей ориентировку в пространстве, силу, ловкость, смелость.

Формировать у детей навык метания мячей в цель способом «от плеча».

Упражнять в прыжках на двух ногах.

**Предполагаемый результат:** Установили с родителями доверительную атмосферу, способствующею здоровье сбережению детей.

Родители и дети ощутили радость от совместной двигательной деятельности.

Единый настрой в совместной двигательно-игровой деятельности.

Поспособствовали развитию психофизических качеств детей ориентировку в пространстве, силу, ловкость, смелость.

Поспособствовали в умении метать мячи в цель способом «от плеча»

Поспособствовали в умении прыгать на двух ногах.

**Материалы и оборудование**: мячи, две корзины, скакалка.

**Ход занятия:**

Воспитатель: Здравствуйте! Уважаемые родители! Я очень рада, что сегодня вы отложили все свои дела, чтобы собственным примером показать детям, что занятие физической культурой и спортом важно и нужно, а главное очень полезно. Я пригласила вас на необычное занятие, вы с детьми на протяжении всего занятия будете делать вместе упражнения, помогать правильному выполнению, следить за осанкой.

Наша с вами задача: помочь почувствовать ребенку вашу заинтересованность, любовь и поддержку.

Хочу сообщить вам правила поведения на занятии:

Принимать своего ребенка таким, какой он есть, независимо от его способностей.

Быть естественными, открытыми, раскрепощенными.

Контролировать поведение своего ребенка без замечаний и сравнения с другими детьми, не критиковать.

**Вводная часть:**

Воспитатель: Ну что все готовы? Давайте все дружно построимся в шеренгу ребенок, родитель, ребенок, родитель и т.д.

Ходьба по кругу друг за другом – 1 круг

А теперь поворачиваемся спиной и продолжаем ходьбу.

Поворачиваемся и бег друг за другом, со сменой темпа -1 -2 круга

Продолжаем спокойной ходьбой.

Молодцы! А теперь все врассыпную.

Основная часть:

Воспитатель: Начинаем **общеразвивающее упражнения:**

«Язычок»

Поиграйте с языком,

Он отплати вам добро.

Свертывание языка в трубочку 5 раз.

Воспитатель: Мамочки, посмотрите как наши дети стараются и как у них хорошо получается. Молодцы!

Следующие упражнение «Потанцуем»

Очень любим танцевать,

Руки ноги поднимать.

Поднять невысоко левую ногу, согнув ее в колене, и кистью правой руки дотронуться до колена левой ноги. Затем сменить руку и ногу. 6 раз.

Воспитатель: Ребята посмотрите на ваших родителей. Как они стараются.

Молодцы! Следующие упражнение «Расслабься»

Себя мы успокоим сами,

Мы постоим с закрытыми глазами.

Сжали пальчики в кулак с загнутыми внутрь большими пальцами. Глазки все закрыли. Молодцы!

Теперь делаем глубокий вдох, а на выдохе сжимаем кулачки. Молодцы!

Делаем глубокий вдох и наши кулачки слабеют. 5 раз.

Следующие упражнение называется «Погладь свой бочек»

Мы погладим свой бочок,

От плеча до самых ног.

Исходное положение спинка у всех ровненькая, ножки на ширине плеч.

На 1-2 медленно поднимаем правую руку, скользя ею по туловищу, поднимаем плечико – вдох.

На 3-4 медленно опускаем руку, скользя ею по туловищу, плечико опускаем – выдох. 6 раз

Ну и на конец наше любимое дыхательное упражнение «Крылышки»

Исходное положение спинка ровненькая, ножки на ширине плеч.

Наши ручки превращаются в крылышки.

На 1-2 наши крылышки через стороны вверх – вдох.

И 3-4 крылышки вниз – выдох.

**Основные движения:**

Воспитатель: Какие вы все молодцы! И мамы, и папы, и конечно вы ребята.

Мы немножко подзарядились, все проснулись, настроение у всех хорошие.

А давайте теперь поиграем?

Дети и родители: Да.

Воспитатель: Я предлагаю вам разбиться на две команды.

Первая команда – дети.

Вторая команда – родители.

Становимся в две шеренги.

Передо мной мячи, которые нужно поочередно правой и левой рукой метанием способом «от плеча» попасть в корзину. Оббежать свою команду и встать в конец шеренги. Ну что бы было честно, я корзину родителей поставлю чуть подальше. Все согласны?

Дети: Да.

Воспитатель: Правила всем понятны?

Участники: Да!!!

Воспитатель: Ну что все готовы? На старт. Внимание.

Пли. Играем -4 раза.

Воспитатель: Ну что подведем итоги? У кого больше мячей в корзине?

Ура! Победила дружба! Ну и конечно же нужно пожать соперникам руки.

Воспитатель: Наши ручки мы размяли, ну а ножки заскучали.

Я предлагаю вам сыграть и игру, которая называется **«Птички и гнезда».**

А правила здесь такие:

Я уже заранее нарисовала на асфальте круги «гнезда». В каждое гнездо мы сейчас поселим маму или папу «птичку» со своим птенцом или двумя птенцами.

По моему сигналу птенчики разлетаются(резвятся), а в это время наши птицы (родители) перелетают из одного гнезда в другое.

По сигналу птенчики возвращаются в гнездо к своим родителям.

Воспитатель: Ну что готовы?

Дети и родители: Да!!!

Воспитатель: Тогда родители и ваши птенчики занимаем гнезда!

На старт. Внимание. Сигнал свистка. Играем 2 -3 раза.

Воспитатель: Вам понравилось?

Дети: Да.

Воспитатель: Ребята посмотрите а, что у меня в руках? (показываю скакалку).

Все: Скакалка.

Воспитатель: Правильно!

У меня в руках скакалка,

Мне скакалку очень жалко.

Целый день она крутилась,

Целый день о землю билась.

Наигралась, утомилась.

Ко мне в руки попросилась.

А увидев вас, ребят,

Снова попросилась в пляс!

Воспитатель: Ну что ребята уважим скакалочку поиграем с ней?

Ребята и родители: конечно!!!!

Воспитатель: Игра называется **«Рыбак и рыбки».**

Сейчас все дети возьмутся за руки и образуем большой круг. Представим что внутри круга у нас озеро. И на середину озера, на лодке приплывет рыбак (родитель) в руках у него будет удочка (скакалка). И наш рыбак с помощью скакалки, вращая ее по низу будет ловить наших рыбок. А наши рыбки в свою очередь будут перепрыгивать через скакалку не задевая ее. Ведь не кто не хочет быть пойманным.

Ну что все поняли правила игры?

Дети: Да!

После того как будут пойманы 3-4 рыбки.

Воспитатель: какой у нас рыбак проворный. А теперь наши родители будут рыбками, а один из ребят рыбаком.

Играем по желанию 2-3 раза.

**Заключительная часть:**

Воспитатель: Hу что ребята, а так же их родители. Наше увлекательное занятие подходит к концу. Давайте построимся в шеренгу по одному и медленным бегом чередуя с ходьбой(по сигналу) пройдемся по площадке.

**Рефлексия:**

Уважаемые родители и дети, вам понравилось наше занятие?

Как вы думаете совместные занятия спортом и физкультурой благотворно влияют на детей?

Как вы считаете теперь ваши дети будут охотнее, и с большим энтузиазмом заниматься спортом?

**Используемая литература:**

Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. Автор Е. И. Подольская. Занятие 15(3-4 недели) стр.55. Комплекс 8 стр. 53.