

Конспект физкультурного занятия с детьми старшей группы с родителями «В стране веселых мячей»

Цель: Создание условия для совместных занятий физической культурой детей с родителями. Повышение компетентности родителей в области физического воспитания детей дошкольного возраста.

Задачи:

Образовательные:

1. Способствовать удовлетворению потребности детей в движении и повышению интереса к занятиям физической культурой через организацию совместной деятельности детей и родителей.
2. Обогащать двигательно-игровой опыт детей с мячами разных размеров (мячи-мякиши, мячи «фитболы», мячи среднего размера).
3. Продолжать формировать двигательные умения и навыки движений с мячами (катание, бросание, ловля, метание).
4. Знакомство родителей с вариативностью использования мячей.

Развивающие: Развивать ловкость, внимание, находчивость, координацию движений, быстроту реакции у детей.

Воспитательные:

1. Вызвать у детей интерес к играм и упражнениям с мячом, воспитывать организованность, самостоятельность в двигательной деятельности.
2. Укрепление детско-родительских отношений.

Оборудование:

мячи «фитбол», мячи средних размеров, мячи - «мякиши»- по количеству детей и родителей, конусы (6 штук), атласные ленты, кубики(6-8 штук), обручи (6 штук), массажные мячи, сюжетный мяч, тематическое украшение зала, «чупа-чупсы для детей, физкультурная форма для детей и родителей.

Ход занятия

Под музыку дети с родителями входят в зал.

Воспитатель: Сегодня наше занятие посвящено Дню Защитника Отечества. В нашей группе есть папа который служит в МЧС.

(Ф.И.О. папы, рассказ папы о своей работе)

Все знают чтобы храбро защищать нашу Родину нужно быть смелыми и сильными. И я вас приглашаю в интересную спортивную страну.

Посмотрите, к нам в гости прикатился мячик. Какой он красивый, яркий, только немного грустный. Интересно, откуда он и что с ним случилось? (звучит голос)

Я из страны веселых мячей.

Там у меня много друзей.

Они умеют прыгать и скакать,

Кататься и летать,

В цель ловко попадать...

Но сейчас минуты они скучают.

Никто с ними не играет.

Воспитатель: А может быть, нам отправится в страну Веселых мячей и подружиться с ними.

Дети и родители: да.

Воспитатель: А наш гость покажет нам дорогу. Тогда в путь! Берем с собой хорошее настроение. Выпрямили спины, расправили плечи, следим за осанкой, и вперед «В страну веселых мячей». «Шагом- марш! (звучит песня «Веселый мячик»).

Вводная часть:

Воспитатель: Будьте внимательны, чтобы дойти до страны веселых мячей нам нужно постараться и преодолеть небольшие преграды!

Дети с родителями двигаются в двух колоннах за воспитателем (каждый родитель рядом со своим ребенком):

-Обычная ходьба: (Сейчас мы с вами идем по тропинке. Спину держим прямо, четкая работа рук и ног).

-Ходьба на носочках, руки в стороны: (Давайте посмотрим, нет ли кого по сторонам, поднимемся на высокую горку. А чтобы нам не упасть руки в стороны).

-Ходьба на пяточках руки на поясе. (Теперь спустимся с горы. А чтобы наши носочки отдохнули пойдем на пятках). –

Ходьба с высоким подниманием колен, с перешагиванием предметов: (Видно не давно прошел дождик и чтобы не намочить ноги перешагиваем лужи. Руки на пояс, высоко поднимаем колени, спину держим ровно).

-Ходьба со сменой направления: (Что-то до сих пор не видно «Страну веселых мячей», может мы идем не в ту сторону?! Попробуем пойти другим путем).

-Бег в колонне по одному, бег змейкой: (Нам нужно поторопиться. Придётся дальше продвигаться бегом. Бежим по кругу, дышим носом, руки согнуты в локтях. Смотрим вперед. Бежим огибая деревья(бег змейкой)).

-Обычная ходьба (с восстановлением дыхания). Перестроение в две шеренги (по ориентирам дети напротив родителей).

Воспитатель: Вот мы и пришли в «Страну веселых мячей». Посмотрите, сколько здесь «жителей», какие они разные: большие, маленькие, очень маленькие, есть гладкие и с колючками, а вот мячи – гиганты. Поиграем со всеми?!

Основная часть:

Воспитатель: Мы возьмем мячи среднего размера и сделаем веселую разминку. *Выполняется комплекс ОРУ с мячами:*

1. И.П. – О.С., у ребят мячик в руках впереди, а у пап мяч за спиной (наклон головы вправо – влево).

2. И.П. – О.С., руки с мячом внизу (вытянуть руки вперед, прижать к груди).

3. И.П. – О.С, руки вытянуты перед собой (полу присед – руки с мячом поднять вверх, вернуться в И.П).

4. И.П. – стоя на коленях, мяч внизу, сед на пятках (прокатывание мяча вперед – вправо – влево – к себе)

5. И.П. – сед ноги врозь, мяч внизу (положить мяч, наклон вперед, взять мяч, вернуться в И.П).

6. И.П – сед ноги врозь, мяч внизу (подбрасывание и ловля мяча).

Воспитатель: «Ах, как хорошо, мы с вами сделали веселую разминку! И повеселили жителей страны мячей!»

Дыхательное упражнение: вдох – руки с мячом от груди вперед, выдох – согнуть руки к груди).

Воспитатель: Я думаю, мячам стало намного радостнее и они не откажутся с нами продолжить игру. А теперь отправимся с ними на прогулку!

Упражнения в основных движениях с мячом:

1. Задание для детей: прокатим мяч по узкой тропинке (прокатывание между шнурами, расположенными на расстоянии 25-30см);

Задание для родителей: проведем мяч между пеньками (прокатывание мяча «змейкой» между предметами).

2. Задание для детей и родителей: пройдем с мячом по цветной дорожке (ходьба с зажатым мячом по дорожке, выложенной цветными лентами);

2. Задание для детей: попрыгаем с мячом по кочкам (прыжки с мячом в руках, из обруча в обруч);

Задание для родителей: попрыгаем с мячом по кочкам (прыжки с мячом между ног, в обручи).

Воспитатель: Ой, и спасибо мячи, пусть они теперь отдохнут. Посмотрите в этой стране живут и большие мячи, мячи-гиганты «фитболы». Возьмем их и сделаем веселую гимнастику. Сядем на мячи и вспомним правила: *на мяче нельзя раскачиваться и прыгать, сидеть надо ровно, спину держать прямо; *мяч должен находиться на указанном месте; *при выполнении упражнений стопы от пола не отрывать. (под музыку «На танцующих утят»).

Упражнения на «фитболах».

1.И.П.-сидя на мяче, ноги на ширине плеч, стопы прижаты полу, руки согнуты в локтях (хлопки руками).

2.И.П.- сидя на мяче, ноги на ширине плеч, стопы прижаты полу, руки прямые вместе в стороны (ножницы).

3.И.П.- сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки на пояс (наклоны).

Воспитатель: А теперь поиграем с этими замечательными мячами!

Подвижная игра с мячами «фитболами» “Быстрый и ловкий”

« Фитболы» лежат по центру зала. Под весёлую мелодию дети и родители ходят по залу, вокруг мячей, но не трогая их . Как только музыка прекратится, нужно быстро сесть на свой мяч.

Заключительная часть:

Воспитатель: Спасибо и вам «фитболы» за гимнастику и игру. А пока мячи-«гиганты» отдохнут, а снами спешат поиграть необычные мячи-«су-джок».

Игра-массаж (с мячами-«су-джок»).

Дети с воспитателем и родителями выполняют логоритмическое упражнение: «Ежик, ежик – чудачок сшил колючий пиджачок (прокатывать мяч в ладонях вперед-назад)

Встал с утра, и в лес – гулять, (поднять руки вверх)

Чтоб друзей всех повидать. (перебирать мяч пальцами, опуская медленно руки вниз)

Ежик топал по тропинке (постучать мячом по полу)

И грибочек нес на спинке (завести руки с мячом за голову, покатав мяч по шее)

Ежик топал не спеша, тихо листьями шурша (прокатить мяч по ногам до пальцев, медленно наклоняясь вперед)

А на встречу скачет зайка, длинноухий Попрыгайка (подбросить и поймать мяч)

В огороде чьем-то ловко раздобыл косою морковку (завести руки за спину, спрятать мяч).

Воспитатель: Ох, и устали наши маленькие мячи. Давайте вместе восстановим дыхание и немного отдохнем.

Релаксация под музыку (лежа на ковре)

Мы, как мячики скакали

Очень сильно, мы устали

Мы немножко отдохнем

И опять играть пойдем!

(Звучит голос)

Мячик: ну и развеселили вы нас с моими друзьями мячами. А вам было весело?

Дети и родители: Да.

Мячик: Сейчас проверю с каким настроением вы уходите от нас. Кладите свой мячик в корзину с тем настроением которое у вас. (дети и родители кладут мячи-мякиши в корзины).

Мячик: Спасибо вам! Примите от нас этот подарок (корзинка с «Чупа-чупсами») они тоже такие круглые, как и мы! Приходите к нам в гости в нашу страну веселых мячей. Мы будем вас ждать, до новых встреч!

Воспитатель: Я хочу поблагодарить родителей, которые смогли прийти на наше занятие и сказать вам на прощанье:

Пусть вам семейные игры запомнятся,

Пусть все невзгоды пройдут стороной,

Пусть все желания ваши исполнятся,

И физкультура станет родной!

С Днём Защитника Отечества.

Под музыку папы с детьми выходят из зала.