# Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

**№ 30 «Малыш» г. Дубны Московской области**

***Конспект физкультурного занятия для детей первой младшей группы совместно с родителями***

***«Быть здоровыми хотим!»***

**Составила: воспитатель высшей квалификационной категории Богданова Лариса Васильевна**

**2016-2017 учебный год**

**Цель:** создание условий для совместной двигательной активности детей с родителями в условиях детского сада и формирование интереса родителей к спортивным занятиям детей.

# Задачи:

* укреплять здоровье детей, способствовать формированию костно — мышечной системы;
* формировать у детей двигательные навыки и умения при выполнении различных упражнений и основных видов движений;
* развивать психофизические качества детей, координацию движений, равновесие, ориентировку в пространстве;
* способствовать установлению с родителями доверительной

атмосферы, способствующей здоровье сбережению детей; доставить обоюдную радость от общения родителей и детей в совместной двигательной деятельности.

**Оборудование:** корригирующие дорожки для ходьбы, обручи, цветные кружки, скамейки, резиновые мячи, магнитофон.

# Ход занятия:

*Звучит спортивный марш. Дети с родителями, держась за руки, входят в физкультурный зал и выстраиваются в шеренгу.*

**Воспитатель:** Здравствуйте, уважаемые взрослые! Мы рады приветствовать всех в нашем нарядном физкультурном зале. Мы пригласили вас сегодня на физкультурное занятие, чтобы показать, как проходят наши физкультурные занятия.

* Ребята, вы любите заниматься физкультурой? (Дети отвечают).
* А родители? (Родители отвечают).
* Замечательно!

*Мы сильные, мы смелые, Нет слабых среди нас! Все вместе за здоровьем Отправимся сейчас!*

*Под бодрую музыку дети и родители начинают шагать друг за другом в обход по залу в колонне по одному.*

# Упражнения в ходьбе

*(музыкальное сопровождение):*

* ходьба на носках, руки вверх;
* ходьба на пятках, руки за спиной;
* ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе;
* ходьба с высоким подниманием колен, руки в стороны;

***Упражнение в беге:***

* легкий бег на носках с энергичной работой рук, согнутых в локтях, в колонне по одному (музыкальное сопровождение).

**Воспитатель:** Ну что же, ножки мы с вами потренировали и хорошенько размяли.

*Переходим к веселой разминке, Чтобы у всех были прямые спинки, Руки сильные, туловище гибкое.*

Далее проводится ***разминка «Утренняя зарядка»*** (*музыкальное сопровождение )*

**Воспитатель:** Молодцы! Все замечательно размялись и очень старались! Как вы себя чувствуете? Как настроение? Ну, а сейчас перейдем к выполнению упражнений.

*Дети с родителями строятся парами в одну колонну, держась за руки. В это время по всему залу раскладывается оборудование для выполнения*

*основных видов движения. Упражнения выполняются поточным способом два раза (музыкальное сопровождение – минусовка песня «На круглой планете»).*

# Основные виды движений:

1.Перешагивание из обруча в обруч.

*«Из обруча в обруч нам нужно пройти,*

*Сохранить равновесие, друг друга не подвести!».*

2. Прыжки из кружка в кружок на двух ногах, лежащих в два ряда по пять

штук, на двух ногах, держась за руки.

*«Из кружка в кружок попрыгаем сейчас, Мы попрыгунчики – просто класс!».*

3. Ходьба по скамейке - руки в стороны.

*«По скамейке мы пройдем,*

*И спинки красиво свои мы прогнем!».*

(Убрать оборудование)

4. Дети с родителями встают друг напротив друга и начинают кидать друг

другу мяч.

# Воспитатель:

*«Мы с мячами поиграем, Их друг другу побросаем!».*

*Молодцы! Что же, все упражнения Вы сделали ловко, без сомнения!*

*Раз, два, три, четыре, пять, Пришло время поиграть!*

# Игра «Солнышко и дождик»

Игра называется «Солнышко и дождик». Родители будут ждать вас в

«домиках». По сигналу: «Солнышко!» - вы бегаете по залу. По сигналу:

«Дождик!» - вы должны быстро прибежать к своим родителям в «домики», чтобы не намокнуть под дождём. *(Когда дети прибегают к родителям, те обнимают их).*

Игра повторяется несколько раз.

# Воспитатель:

*Все вы весело играли, И, конечно же, устали.*

# Проводится упражнение на релаксацию.

(Звучит спокойная музыка для релаксации.)

*Мы пришли в красивый лес, полный сказочных чудес: Зеленью листва сияет, нежно солнце согревает… Так приятно и легко! Дышим ровно, глубоко…*

*Нюхаем цветочки* .

Давайте полежим на травке, подышим этим замечательным воздухом. Дети ложатся на спину и закрывают глаза, а родители гладят их по головке.

*Пахнет хвоей и травой, и зеленую 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!*

**Воспитатель:** Ну, что же, наше занятие подошло к концу. Дети занимались просто отлично. А какие родители у нас молодцы – быстрые, ловкие!

Спасибо вам за активное участие!

*С физкультурой мы дружны, Нам болезни не страшны!*

**Воспитатель :** До свидания! Будьте здоровы!