Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

 «Детский сад Улыбка» п. Суксун

**Совместная физкультурно - оздоровительная деятельность «Любящие родители – здоровые дети»**

Инструктор по физической культуре

1 квалификационной категории

Бабушкина Татьяна Сергеевна

20.12.2018г.

*Цель.*Привлечь родителей к совместной активной деятельности в детском саду.

*Задачи.*

1. Обогащать детско-родительские взаимоотношения при проведении совместных мероприятий, уделяя при этом особое внимание пропаганде здорового образа жизни, профилактике заболеваний, сохранению и укреплению физического здоровья детей.
2. Заинтересовать родителей активнее участвовать в жизни детского сада.

 **Ход занятия:**

**Ведущая (инструктор по физической культуре):** Здравствуйте, ребята! Здравствуйте гости! Сегодня мы пригласили Вас в «Школу любящих родителей» чтобы вы вместе с ребенком , окунулись в мир здоровья и согласия. Уважаемые родители у Вас появилась возможность помочь себе и своим детям. Ведь здоровье не купишь, его нужно «заработать» своими движениями, правильным питанием, активным отдыхом, сладким сном и т.д. А мы сегодня с вами отправимся к лесным жителям. Ребятки, посмотрите какая у нас большая и красивая, волшебная елка стоит, она сейчас нас превратит в зверей. 1-2-3- елочка гори!(елка зажигается и все одевают маски) Звучит музыка.

***Вводная часть.***

Разминка под музыку «Зарядка для зверей»

**Ведущая:** Ребята повернитесь лицом к своим родителям.

(Родители и дети стоят в кругу.)

**1. «Лисичка»**

И. п. стоя лицом к друг другу, взявшись за руки, ноги на ширине плеч.

Ребенок и взрослый поднимают руки вверх, встают на носки, взрослый слегка тянет руки ребенка вверх (5-6 раз).

**2. «Белка»**

И. п. стоя лицом к друг другу, руки согнуты в локтях перед грудью,  ладони соединены, ноги на ширине плеч. Ребенок выпрямляет руки в локтях, взрослый прижимает, его к себе (5-6 раз).

**3. «Ежик»**

И. п. стоя лицом к друг другу, взявшись за руки, ноги на ширине плеч.

Ребенок приседает – взрослый стоит; взрослый приседает – ребенок стоит (5-6 раз).

**4. «Зайчик»**

И. п. стоя лицом к друг другу, взявшись за руки, ноги на ширине плеч.

Ребенок прыгает – взрослый стоит; взрослый прыгает  – ребенок стоит (5-6 раз).

***Основная часть.***

**Ведущая:** Хорошо повеселились и разогрели свои суставы, мышцы.

**Игровое упражнение «Прыжки к елке»**

*Цель*. Способствовать эмоциональному сближению родителей и детей.

**Ведущая:** Любите играть с родителями? Поиграем в игру «Прыжки к елке». Роди­тели будут ожидать вас в «домиках». По сигналу «Прыжки!» дети прыгают к елке. По сигналу «Домой!» дети долж­ны быстро бежать в домики к родителям. (*Когда дети подбе­гают к родителям, те обнимают их).*

**Игровое упражнение «Снежок через горку»**
Дети и родители делятся на две команды и перекидывают снежки.

**Игровое упражнение «Снежная карусель»**

Еле – еле, еле - еле закружились карусели,

А потом , потом, потом

Все бегом, бегом, бегом

Тише, тише не спешите

Карусель остановите

1 -2, 1-2 вот и кончилась игра.

***Заключительная часть***

**Ведущая :** Мальчики и девочки, а также их родители мне елочка говорит, что пора возвращаться домой. 1-2-3- елочка гори (снимают маски). Ребята сегодня вы кем были? С кем занимались вместе? Что вам запомнилось в нашем путешествии? Что у вас не получалось? Кто помог справиться с не легкой задачей? Вам понравилось это путешествие с родителями? (*Ответы.)*

**Игровое упражнение «Добрые слова»**

*Цель.* Развивать общение детей и взрос­лых; создавать эмоциональный комфорт.

**Ведущая :** Дети, сядьте на колени к роди­телям, обнимитесь и скажите на ушко доб­рые, ласковые слова и как вам было хорошо вместе. *(Дети садятся на ко­лени к родителям и произносят ласковые слова).*

**Ведущая: Уважаемые родители! Любите своих детей и старайтесь как можно больше времени проводить вместе. До свидания!**