

Конспект парной гимнастики
для детей и их родителей в средней группе
«Раз, два, три, четыре, пять – мы идем сейчас играть!»

Цель:

- Продолжать формировать представление у родителей о «ведущих» средствах развития детей и сохранения их эмоционального и физического здоровья.
- Развивать способы взаимодействия с детьми.
- Дать рекомендации как можно провести с детьми свободное время и семейный досуг.

Оснащение занятия:

- магнитофон – 1;
- кассета с классической и ритмической музыкой;
- веревочки короткие;
- длинный шнур –1;
- батут;
- фитболы;
- игрушка - кошечка

Части	Содержание физических упражнений	Темп, дозировка	Учебно-методические приемы и способы организации общения	Примечание
I	<p>Дети и родители стоят полукругом возле воспитателя.</p> <p><u>Под музыку.</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через две веревочки боком; 2. Взявшись за руки подлезть под веревочку; 3. Ползание по гимнастической доске (ребенок верхом на спине у взрослого); 4. Вместе сделать несколько прыжков на батуте; 5. Прыжки на фитболах. <p>Упражнение на дыхание.</p>	<p>2-3 мин</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>1 раз</p>	<p>Беседа с родителями как они вместе с детьми проводят свободное время и семейный досуг.</p> <p>Сегодня я хочу Вам предложить, как можно поиграть с ребенком дома.</p> <p>- Ребятки, послушайте загадку и скажите мне отгадку</p> <p><u>Загадка</u> Мордочка усатая, Шубка полосатая, Часто умывается, А с водой не знается? (Кошка)</p> <p>Дети отгадывают и ищут кошечку в зале.</p> <p>- Кошечка Мурка хочет вас пригласить на полянку поиграть. Вы</p>	<p>Кошечка пушистая, мягкая. Как ее назовем? (Мурка)</p> <p>Способ фронтальный, круговой. Индивидуальная похвала.</p> <p>Поощрение.</p> <p>(Вдохи всем телом после каждой строчки).</p>

			<p>согласны? Но на пути у нас препятствия – эти препятствия нужно пройти. (Совместное выполнение детей и родителей).</p> <p>Прыг-скок, прыг-скок, через две веревочки бочком. Мы, взявшись, за руки пойдём, И через веревочку вместе проползем. По дорожке мы ползем, домик на себе везем! Выше, выше, высоко прыгать на носках легко! Девочки и мальчики, прыгают на мячиках. Мама с папой помогают. Дружно, весело играем! - Молодцы взрослые и дети, задание выполнили замечательно. А сейчас восстановим наше дыхание. Носиком дышу свободно, Тише - громче, как угодно. Без дыханья жизни нет, Без дыханья меркнет свет. Дышат птицы и цветы, Дышим он, и я, и ты. -Молодцы! Продолжаем мы играть. Вы хотите танцевать? Кошечка Мурка приглашает всех на танец.</p>	
II	<p>Дети и родители исполняют песню «Зверобика» (муз. Савельева, слова А.Хайта и О.</p>	<p>4-5 раз 4-5 раз в разные</p>	<p>- Уселась кошка на окошко и стала лапой носик мыть. Понаблюдав, за ней немножко ее</p>	<p>Дети и родители встают в круг и выполняют движения согласно тексту.</p>

	<p>Левенбука).</p> <p>1. «Умываемся». И.п. сидя на ковриках поочередно правой и левой рукой имитируем умывание.</p> <p>2. «Змея» И.п. стоя. 1-2 - поворот вправо, руку вытянуть в правую сторону, сделав волнистые движения рукой. И.п. 3-4 - тоже влево.</p> <p>3. «Цапля» И.п. 1-4 - стоя на правой ноге, руки на пояс. 1-4 - стоя на левой ноге, руки на пояс.</p> <p>4. И.п. стоя. Изобразить животных (мишка, заяц, змея, птички), которых знаешь.</p>	<p>стороны 4-5 раз на каждой ноге.</p>	<p>движенья можем повторить.</p> <p>Раз, два, три ну-ка повтори Раз, два, три ну-ка повтори Три, четыре, пять повтори опять. Три, четыре, пять повтори опять.</p> <p>- Змея ползет лесной дорогой, как лента по земле скользит. А мы движение такое рукою можем вам изобразить.</p> <p>Раз, два, три ну-ка повтори Раз, два, три ну-ка повтори Три, четыре, пять повтори опять. Три, четыре, пять повтори опять.</p> <p>- Весь день стоит в болоте цапля и ловит клювом лягушат. Не трудно нам стоять ни капли для нас, для тренированных ребят.</p> <p>Раз, два, три ну-ка повтори Раз, два, три ну-ка повтори Три, четыре, пять повтори опять. Три, четыре, пять повтори опять.</p> <p>- Живет на свете очень много мартышек, птичек, зайце, мишек, змей. Но человек ты друг природы и должен знать повадки всех зверей.</p> <p>Раз, два, три ну-ка повтори Раз, два, три ну-ка повтори Три, четыре, пять повтори опять. Три, четыре, пять повтори опять.</p> <p>-Понравилось, Вам ребята танцевать! Вы замечательно танцевали, нашей кошечки Мурке понравилось.</p> <p>Раз, два, три, четыре, пять – мы идем</p>	<p>Какая змея у нас гибкая! Цапли стоят красиво, сохраняют равновесие.</p>
--	---	--	---	--

			еще играть.	
III	<p><u>Заключительная часть</u></p> <p>Подвижная игра:</p> <p>«Кот и мыши» «Найди кошечку».</p> <p><u>Рефлексия</u></p>	<p>3 раза</p> <p>2 раза</p> <p>3 раза</p>	<p>А, сейчас я Вам предлагаю поиграть в игру «Кот и мыши».</p> <p>Мыши водят хоровод, У печурки дремлет кот. Тише, мыши, не шумите, Кота Ваську не будите, Как проснется Васька-кот, Разобьет весь хоровод. Вот проснулся Васька-кот - Разбежался хоровод.</p> <p>Воспитатель обращается к детям и к кошке Мурке: «Кошка Мурка, мы приглашаем тебя, погулять с нами».</p> <p>Под музыкальное сопровождение, дети гуляют по залу вместе с кошкой Муркой. По сигналу взрослого: «Лужа!», дети обходят обруч и гуляют дальше. По сигналу: «Ветер подул, листочки полетели» – дети поднимают руки вверх и медленно опускают.</p> <p>Кошка Мурка обращается к детям:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Спасибо, ребятки, мне было с вами очень хорошо! Прощается и уходит. 	<p>Вариант игры:</p> <p>Родители стоят в кругу, дети за кругом водят хоровод. На последние слова ловят своих детей. Потом можно поменяться (дети ловят своих родителей). Соблюдаем правила игры.</p>