



Муниципальное автономное дошкольное  
образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка –  
детский сад №2 «Дельфин»

## Конспект игрового занятия

**«Раз, два, три, четыре, пять – мы семьей идем играть!»**  
*в рамках семейного клуба*



Разработала:  
*инструктор по физической культуре  
высшей квалификационной категории  
Ашихмина Т. Н.*

г. Бердск, 2019г.

## Конспект игрового занятия семейного клуба

**Тема:** «Раз, два, три, четыре, пять – мы семьей идем играть!»

**Форма проведения:** Игровое занятие.

**Оборудование:** два мяча среднего размера, бубен, гимнастические палки (по количеству пар), аудиозаписи для релаксации, детские песни для сопровождения игровой деятельности.

**Цель:** помочь родителям и детям ощутить радость от совместной двигательной деятельности.

**Задачи:**

- Обеспечить оптимальный двигательный режим детей и взрослых в течение мероприятия.
- Обогащать родителей знаниями, практическими умениями.
- Прививать желание вести здоровый образ жизни, развивать ловкость, быстроту, выносливость.

### Ход мероприятия:

#### **Вводная часть**

**Построение и приветствие** (участники стоят в кругу). Инструктор говорит: «Физкульт!», участники отвечают: «Привет!»

Инструктор произносит четверостишие:

Папы, мамы, поспешите,  
Все дела на завтра отложите.  
А сегодня поиграем вместе!  
Вы готовы? Все готовы?  
Тогда считаем пальчики:  
Раз, два, три, четыре, пять-  
Начинаем все играть!

#### **Игровой тренинг на сближение участников «Давайте познакомимся!»**

Инструктор начинает игру словами: «Поскорее поспеши. Как зовут тебя, скажи...», бросая при этом мяч одному из игроков. Тот ловит мяч, называет свое имя, потом бросает мяч другому игроку, при этом снова произносятся слова: «Как зовут тебя, скажи ...» и т. д.

#### **Разминка «Повторялки»**

*Выполнение заданий в соответствии с указаниями инструктора:*

- На носочках я иду, маму я не разбужу, тихо, тихо, очень тихо на носочках я иду (*на носках, руки вверх*).
- Молоточки в руки взяли, очень звонко застучали:  
Тук, тук, тук - раздается звонкий стук (*на пятках, руки за спиной*)  
(*При ходьбе на носках родители придерживают детей за пальчики рук, слегка подтягивая вверх*)

#### **Ходьба и бег в чередовании**

Игра «Веселый бубен»

Бубен звучит часто - дети и взрослые разбегаются врассыпную; бубен звучит отдельными ударами - дети находят своих родителей, берутся за руки и шагают рядом.

### ***Упражнение на дыхание «Подуй на листочек»***

Содержание: родители держат в руке на ниточке листочек, вырезанный из бумаги, на высоте 15-20 см от роста ребенка. Ребенок дует на листочек так, чтобы тот зашевелился. (*Вдох носом, выдох через рот*)

### **Основная часть**

### ***Комплекс общих развивающих упражнений с гимнастической палкой «Зарядка вместе с мамой!»***

#### **1. «Мы стройные!»**

И. п.: ноги на ширине плеч.

*Взрослый и ребенок стоят лицом друг к другу, держась за гимнастическую палку. Выполнение: одновременно поднять палку вверх и опустить вниз.*

#### **2. «Мы крепкие!»**

И. п.: взрослый стоит, расставив ноги в стороны; ребенок лежит на животе между его ног, вытянув руки вперед.

*Взрослый наклоняется вперед, ребенок берется кистями рук за гимнастическую палку, и взрослый поднимает его.*

#### **3. «Мы гибкие!»**

И. п.: взрослый и ребенок сидят на полу напротив друг друга, держась за гимнастическую палку.

*Выполнение: взрослый наклоняется вперед - ребенок назад; взрослый отклоняется назад - ребенок вперед.*

#### **4. «Мы ловкие!»**

И. п.: взрослый и ребенок лежат на полу голова к голове, держа палку, руки разведены в стороны и соединены.

*Выполнение: одновременно поднимают прямые ноги вверх, стараясь соединить их с ногами партнера.*

#### **5. «Мы сильные!»**

И. п.: взрослый и ребенок стоят лицом друг к другу, держась руками за гимнастическую палку.

*Выполнение: одновременно приседают и встают.*

#### **6. «Мы веселые!»**

И. п.: взрослый сидит на полу, ноги вместе; ребенок стоит, ноги врозь, взявшись за руки взрослого.

*Выполнение: взрослый разводит ноги, ребенок прыгает - ноги вместе; взрослый соединяет ноги, ребенок прыгает - ноги врозь.*

#### **7. Ходьба.**

*Выполнение: родители хлопают в ладоши, а дети выполняют ходьбу вокруг них в одну сторону, а потом в другую. Затем игроки меняются ролями. (Дозировка упражнений до 6-8 раз. Участники самостоятельно в удобном темпе выполняют зарядку. Родители контролируют правильность выполнения упражнений детьми)*

### ***Основные виды движений «Спортивное путешествие»***

1. Ползание между ногами родителей.
2. Прыжки через ноги родителей.
3. Ходьба и бег змейкой между родителями, стоящими в шеренге.

Организация: родители делятся на равное количество и занимают определенные места в зале: одни стоят в колонне друг за другом, ноги ставят на ширине плеч; другие садятся на определенном расстоянии друг от друга, ноги вытягивают вперед; в третьей группе родители становятся в шеренгу, держатся за руки, поднятые вверх, образуя лабиринт. *(Дозировка -2 раза. Дети выполняют задание, соблюдая дистанцию)*

### ***Игровые задания***

1. Игра-соревнование «Чья пара быстрее?»: участники зажимают между животами мяч, обнимают друг друга и прыгают до ориентира и обратно.

2. Упражнение «Тачка»: взрослый держит ребенка за бедра, а ребенок стоит на ладонях. Передвигаются до ориентира и обратно. *(Победители награждаются лепестками цветка из бумаги разного цвета)*

### ***Коллективная работа: аппликация «Цветок здоровья»***

Участники приклеивают свои лепестки к стебельку, а педагог комментирует значение лепестков: *красный* - движение, *желтый* - жизнерадостность, *оранжевый* - знание правил здоровья, *зеленый* - разумное питание, *голубой* - дыхание, *синий* - закаливание, *фиолетовый* - добрые поступки, приносящие здоровье. *(Воспитатель помогает сделать аппликацию)*

### ***Заключительная часть***

#### ***Релаксация***

Участники занимают удобное положение на спортивных матах или на ковре, звучит спокойная музыка «Шум моря». Инструктор читает стихотворение Л. Кузьмина «Дом с колокольчиком».

#### ***Рефлексия***

Инструктор передает клубочек по кругу и проводит беседу по вопросам:

- Что понравилось, запомнилось?
- В чем испытывали сложности?
- Какие игры были наиболее интересны?

*Участники делятся своими впечатлениями о встрече.*

#### ***Ритуал прощания***

Инструктор:

Дружно в зале поиграли,

Все зарядку выполняли.

А теперь, друзья, всем домой идти пора.

Будьте здоровы!

Родители:

Будем здоровы! *(Построение свободное).*



