

МБДОУ я/с «Подснежник» комбинированного вида

Конспект
открытого НОД
по физической культуре
совместно с родителями и детьми старшей группы
в рамках "Дня открытых дверей в ДОУ"

Подготовила:
инструктор по физической культуре
Гладкая И.Н.

г. Северобайкальск
2018 г.

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

Задачи:

1. Формировать у детей двигательные умения и навыки при выполнении упражнений и основных видов движений.
2. Развивать общую моторику и мелкую моторику рук, координацию движений, равновесие, быстроту, ловкость, глазомер, ориентировку в пространстве, внимание.
3. Упражнять в умении выполнять движения в детско-родительской паре.

Методы и приёмы:

1. Наглядные:
 - наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, зрительные ориентиры).
2. Словесные:
 - объяснения, пояснения, указания;
 - подача команд, сигналов;
 - вопросы к детям и поиск ответов;
 - словесная инструкция.
3. Практические:
 - выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
 - выполнение упражнений в игровой форме в парах;
 - самостоятельное выполнение упражнений в свободной игре.

Инвентарь: гимнастические обручи, массажные дорожки, аудиозапись, клубок ниток, ленты гимнастические.

Аппаратное обеспечение: музыкальный центр.

Программное обеспечение: аудиозапись «Звуки моря», «Спортивный марш», музыка для эстафет.

Планируемые результаты:

у детей и родителей сформированы навыки правильной осанки, наличие положительных эмоций от совместного занятия.

Ход занятия:

Вводная часть

Дети и родители входят в зал. Воспитатель обращает внимание детей на присутствующих там взрослых.

Мотивация.

Инструктор. Мы очень любим, когда к нам приходят гости. Посмотрите, сколько их сегодня много. Каждое утро мы говорим друг другу: «Здравствуйте» — значит, желаем здоровья, хорошего настроения. Давайте скажем это волшебное слово нашим гостям.

Папы бросили диваны,
Мама бросила кастрюли

И пришли в спортивный зал!
Этой встрече все мы рады

Собрались не для награды.
Нам встречаться чаще нужно,

Чтобы все мы жили дружно!

Проблема.

Инструктор: Ребята! Перед началом занятия родители рассказали мне, что уже очень давно они не занимались физкультурой ни в детском саду, ни в школе и уже порядком подзабыли, как это делается. Что же делать? (ответы детей) Как им помочь вспомнить? (ответы детей) Молодцы! Ну что же начнем наше занятие. Нашим первым заданием будет упражнение «Найди пару» (Под музыку дети разбегаются в рассыпную по залу) Остановка музыкального сопровождения, дети бегут к своим родителям, становятся рядом с ними.

Инструктор: Молодцы! Все нашли своих родителей. Перед началом проведем разминку:

Под музыкальное сопровождение дети вместе родителями выполняют:

Ходьба с высоким подниманием колен, на носках, на пятках, ходьба на наружной стороне стопы, ходьба в приседе, ходьба по массажным дорожкам, легкий бег, бег змейкой, ходьба, восстановление дыхания. Во время ходьбы взять мяч. Перестроение в три шеренги.

Основная часть

ОРУ обручем

1. И. п.: основная стойка, обруч внизу. 1— поднять обруч вперед; 2— вверх, вертикально; 3— вперед; 4— вернуться в исходное положение, (5—6 раз).

2. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1— поворот туловища вправо, руки прямые; 2— вернуться в исходное положение То же влево (6 раз).

3. И. п.: стоя на коленях, обруч в обеих руках перед грудью.

1-поднять обруч вверх; 2-наклон вправо, руки прямые; 3-обруч прямо вперед; 4— вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).

4. И. п.: основная стойка в обруче, руки на поясе, обруч на полу. 1 — присесть, взять обруч с боков; 2 выпрямиться, обруч у пояса, руки согнуты; 3— присесть, положить обруч; 4— выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз).

5. И. п.: сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью.

1—2—наклониться, коснуться ободом пола между носками ног; 3-4— вернуться в исходное положение (6—7 раз).

6. И. п.: основная стойка справа от обруча, руки на поясе. Прыжки из обруча в обруч (6-8 раз)

Инструктор: Комплекс ОРУ мы выполнили отлично! А теперь я предлагаю выполнить шуточный самомассаж «Забавные свинки». Уважаемые родители, станьте рядом с вашими детками, (родители сзади, дети, повернувшись к ним спиной) Инструктор объясняет и показывает самомассаж. Родители и дети выполняют по показу 2 раза, меняясь местами.

Как на пишущей машинке
Две хорошенькие свинки
Все постукивают,

Все похрюкивают:
Туки- туки- туки- тук!
Хрюки- хрюки- хрюки- хрюк!

ОВД

Инструктор: Мы размялись, подготовили наши мышцы для выполнения ОВД. Внимание в одну шеренгу становись! Перестроение в одну шеренгу.

1. Ползание. Родители встают цепочкой на четвереньки, дети ползут на четвереньках в образовавшийся туннель (2 раза)
2. Перепрыгивание. Родители садятся на пол, вытянув вперед ноги, дети выполняют прыжки с продвижением вперед, перепрыгивая через них (2 раза)
3. Тачка. Дети становятся на четвереньки, родители берут детей за лодыжки, передвижение до ориентира. Обратное, родители меняются местами с детьми (становятся на четвереньки, дети садятся на спину родителям) возвращение на стартовую линию (1 раз)
4. Бревно. Дети и ложатся на пол, на расстоянии вытянутой руки и выполняют перекаты со спины на живот (5 раз). Родители выполняют страховку детей.

Инструктор: Вот и закончили мы выполнять ОВД. Как вы думаете, у нас все получилось? (ответы детей и родителей) Настало время поиграть в подвижную игру «Паровоз». Родители и дети образуют два «паровоза». Игра проводится под музыкальное сопровождение. По окончании игры все выстраиваются в круг (чередование, родитель, ребенок)

Рефлексия

Инструктор: Закончилась подвижная игра, вы хорошо занимались, устали, наверное? Восстановить силы и наше дыхание поможет малоподвижная игра «Волшебный клубочек».

Игра «Волшебный клубочек» Взрослые и дети передают клубок ниток по кругу, произнося пожелание друг другу. Таким образом, клубочек возвращается к ведущему. Нить связывает всех участников в одно целое.

Инструктор: На этом наше занятие подошло к концу. Ребята, как вы думаете, мы помогли нашим родителям вспомнить какими они были маленькими и как занимались на физкультуре в детском саду? Что получилась лучше всего на нашем

занятия и у вас и у ваших родителей? А над чем еще нужно поработать? Уважаемые родители. А вы будете помогать вашим детям, заниматься физическими упражнениями и укреплять свое здоровье и здоровье ваших детей в домашних условиях? (ответы детей и родителей) В одну шеренгу становись! Направо! В группу шагом марш!

Инструктор:

Я, ты, он, она!

Вместе дружная семья!

Так давайте-ка дружить,

Чтоб здоровыми всем быть!