

«Путешествие по летнему лесу» для детей средней группы, вместе с родителями.

Задачи:

- помочь родителям ощутить радость от совместной с детьми двигательной активности;
- совершенствовать у детей умение ходить по бревну, с удерживанием равновесия, передвигаться на руках по «рукоходам», пролезать в обруч, не задевая его, метать предметы в цель, прыгать на двух ногах с продвижением вперёд;
- развивать у детей и совершенствовать у родителей психические процессы: двигательную память, внимание, мышление, воображение;
- продолжать укреплять здоровье детей и приобщать их к здоровому образу жизни;
- развивать социально – коммуникативные навыки.

Оборудование: мячи, бревно для равновесия, снаряд «рукоход», обруч, канат, корзина, шишки, резиновые коврики.

Вводная часть

Дети вместе с родителями собираются на спортивной площадке. Педагог обращается к детям и родителям: «Посмотрите, какая сегодня хорошая погода! Так и хочется из душного города отправиться в лес, на прогулку! Но наше желание может осуществиться, если мы крепко возьмём своих родителей за руку, встанем парами друг за другом и отправимся в увлекательное путешествие!»

Ходьба парами;

- обычная;
- на носках - «высокие деревья»;
- в полуприседе – «низкие кустарники»;
- широким шагом – «перешагиваем через кочки»;
- спиной вперёд – «колючие кустарники»;
- со сменой направления – «путаем следы»;

Бег парами:

- обычный;
- «змейкой»; - «тропинка петляет»;
- враспынную – дети бегают, затем находят своих родителей;

- кружение (родители обнимают ребёнка, прижимают к себе, кружат).

Ходьба парами.

Свободное размещение по площадке в паре лицом друг к другу.

Основная часть

ОРУ в детско – родительской паре «Лето в лесу».

Звучит отрывок аудиозаписи «Голоса птиц и зверей». Проводится пальчиковая гимнастика. Пальцы обеих рук переплетаются, большие пальцы соединяются.

Пальцы обеих рук переплетаются, большие пальцы соединяются.

1. И.П. – стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, взявшись за мяч.

1 – 3 поднять руки с мячом вверх; 2 – 4 и.п.

2 - И.П. – стоя лицом друг к другу и взявшись за мяч. 1 – руки вверх, правая нога назад на носок; 2 – И.П. 3 – руки вверх, левая нога назад на носок; 4 – и.п.

3 – И.П. стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, прямые руки вверху держат мяч. 1 – 3 - наклон вправо (влево); 2 – 4 - и.п.

4 – И.П. взрослый и ребёнок стоят спиной друг к другу, ноги на ширине плеч, мяч у ребёнка в руках. 1 – 2 – ребёнок передаёт взрослому мяч взрослому между ногами; 3 – 4 – взрослый передаёт мяч ребёнку через голову.

5 – И.П. – взрослый и ребёнок стоят напротив друг друга и держат в руках мяч перед собой. 1 -3 - присесть; 2 – 4 - вернуться в и.п.

6 – И.П. – стоя напротив друг друга, мяч в руках между собой. 1 – 4 - прыжки.

7 – И.П. – стоя напротив друг друга, мяч в руках между собой. 1 – 3 - вдох, руки вверх; 2 – 4 – выдох, руки вниз.

Игровое упражнение «Тропинка». Дети и взрослые выстраиваются в цепочку друг за другом. Тот, кто стоит первым, становится водящим. Все идут « змейкой» по тропинке, причём водящий преодолевает различные препятствия. По сигналу первый игрок становится в конце «змейки», а водящим становится тот, кто оказался первым.

Основные движения

Способ организации – поточный (круговая тренировка по пяти станциям)

1. «Не упади в реку» - ходьба по бревну (ребёнок идёт по бревну, взрослый его страхует).

2. «Не провались в болото» - каждой паре даётся два резиновых коврика, нужно перейти через «болото», перекладывая коврики (ребёнок перепрыгивает с коврика на коврик, а взрослый перекладывает их).

3. «Лазанье по деревьям» - передвижение на руках по снаряду «рукоход» (взрослый страхует ребёнка).

4. «Непроходимый лес» - пролезание в обруч, ходьба по канату приставным шагом (родители идут впереди, держа ребёнка за руку).

5. «Собираем шишки» - метание шишек в корзину.

Подвижная игра «Капканы».

Детско – родительские пары делятся на две команды. Первая стоит парами, взявшись за обе руки и подняв их. Это «капканы», они располагаются на небольшом расстоянии друг от друга. Все остальные берутся за руки, образуя цепочку. Они должны двигаться через «капканы». По команде капканы «захлопываются», т.е.