**Игровое занятие «Раз, два, три, четыре, пять – мы идём играть»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы работы** | **Примерное содержание работы** | **Методическое руководство** |
| Строевые упражнения. Ритуал приветствия. | Участники стоят в кругу. Инструктор приветствует участников: «Физкульт!». Участники отвечают: «Привет!» | При приветствии руки поднимают вверх. |
| Сообщение цели встречи, проверка готовности. Эмоциональный настрой. | Инструктор: 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! | Способствовать созданию доброжелательной атмосферы. |
| Игровой тренинг на сближение участников «Давай знакомиться!» | Инструктор начинает игру словами: «Поскорее поспеши. Как зовут тебя, скажи…», бросая при этом мяч одному из игроков. Тот ловит мяч, называет своё имя, потом бросает мяч другому игроку, при этом снова произносятся слова: «как зовут тебя, скажи…» и т.д. | Инструктор должен бросить мяч любому ребёнку, затем ребёнок становится в центр и бросает мяч своему родителю. |
| Разминка  «Повторялки» | Выполнение заданий в соответствии с указанием 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 постучали:  Тук-тук-тук – раздаётся звонкий звук (на пятках, руки за спиной). | При ходьбе на носках родители поддерживают детей за пальчики рук, слегка подтягивая вверх. |
| Ходьба и бег в чередовании | Игра «Весёлый бубен»: бубен звучит часто, дети и взрослые разбегаются врассыпную; бубен звучит чётко, отдельными ударами – дети находят своих родителей, берутся за руки и шагают рядом | Педагог выполняет понятные для всех участников удары в бубен. |
| Упражнение на восстановление дыхания «Подуй на листочек» | Родители держат в руке на ниточке листочек, вырезанный из бумаги. Ребёнок дует на листочек так, чтобы тот зашевелился. | Вдох носом, выдох через рот |
| Комплекс ОРУ с гимнастической палкой  «Зарядка вместе!» | 1. «Мы стройные».  И.п.: ноги на ширине плеч, участники стоят парами, лицом друг к другу, держась за гимнастическую палку. Одновременно поднять палку вверх и опустить вниз.  2. «Мы крепкие».  И.п.: взрослый стоит, расставив ноги в стороны; ребёнок лежит на животе между его ног, вытянув руки вперёд. Взрослый наклоняется вперёд, ребёнок берётся кистями рук за гимнастическую палку, и взрослый поднимает его.  3. «Мы гибкие».  И.п.: взрослый и ребёнок сидят на полу напротив друг друга, держась за гимнастическую палку. Взрослый наклоняется вперёд – ребёнок назад.  4. «Мы ловкие»  И.п.: взрослый и ребёнок лежат на полу голова к голове, держа палку, руки разведены в стороны и соединены. Одновременно поднимают прямые ноги вверх, стараясь соединить их с ногами партнёра  5. «Мы сильные»  И.п.: взрослый и ребёнок стоят лицом друг другу, держась руками за гимнастическую палку. Одновременно приседают и встают.  6. «Мы весёлые».  И.п.: взрослый сидит на полу ноги вместе, ребёнок стоит ноги врозь, взявшись за руки взрослого. Взрослый разводит ноги, ребёнок прыгает – ноги вместе; взрослый соединяет ноги, ребёнок прыгает – ноги врозь. | 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. | Дети выполняют задание, соблюдая дистанцию. |
| Игра-соревнование «Меткие стрелки» | Участники стоят на противоположных сторонах зала, по сигналу они прокатывают мячи так, чтобы они встретились. Побеждает пара, у которой случиться столкновение мячей. | Для победителей звучат аплодисменты. |
| Игровые задания | 1.Игра-соревнование «Чья пара быстрее?» (участники зажимают мяч животами и бегут до ориентира)  2.Упражнение «Тачки» (взрослый держит ребёнка за бёдра, а ребёнок стоит на ладонях) | 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, жёлтый – жизнерадостность, оранжевый – знание правил здоровья, зелёный – разумное питание, голубой – дыхание, синий – закаливание, фиолетовый – добрые поступки, приносящие здоровье. | Помогает делать аппликацию |
| Свободная игровая деятельность «Ералаш» | Участники играют самостоятельно вместе с детьми | Инструктор помогает участникам |
| Рефлексия | - Что понравилось?  - В чём испытывали сложности?  - Какие игры были наиболее интересны? | Участники отвечают на вопросы, высказывают свои впечатления о встрече, инструктор поддерживает беседу |
| Настрой на следующую встречу | Дружно в зале поиграли, все зарядку выполняли.  А теперь, друзья, всем домой идти пора.  Будьте здоровы!  Участники: Будем Здоровы!!! | Построение свободное. Любое прощание. |