**Познавательно – игровое занятие «Мальчишки и девчонки»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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: Собрались мы дружно в круг, я твой друг и ты мой друг!  Крепко за руки возьмёмся и друг другу улыбнёмся.  Начинаем «Здоровейку»!  Будем вместе мы играть и здоровье укреплять.  «Все готовы?». Тогда начинаем. | Способствовать созданию доброжелательной атмосферы. |
| Разминка  «Кто как встречается?» | Задания на согласование движений в паре:  - Мыши и мышата при встрече обнимаются и расходятся;  - Зайцы и зайчата при встрече прикасаются лапками и убегают;  - Лошади и жеребята при встрече стучат копытцами касание носками друг друга;  - Родители и ребята при встрече кружатся в парах, двигаясь подскоками. | Дети и взрослые стоят в шеренгах напротив друг друга, по сигналу идут вперёд, импровизируя движения. |
| Игра с бегом и прыжками  «Бусы для мамы» | Родители двигаются по залу в разных направлениях, а дети, изображая бусинки, выполняют прыжки, поскоки, вращения на месте, двигаясь врассыпную. По сигналу «Сделаем бусы для мамы (имя ребёнка)», дети ищут маму названного ребёнка и образуют круг, держась за руки. По сигналу «Рассыпались бусинки» дети вновь начинают хаотичные движения. |  |
| Упражнение на восстановление дыхания «Обнималки» | Участники смотрят друг другу в глаза, делают вдох, руки разводят в стороны, на выдохе, обнимаются и говорят: «Ах, как приятно быть вместе!». | 2-3 раза |
| Комплекс ОРУ  «Зарядка с мячом» | 1. «Передай мяч над головой».  И.п.: ноги на ширине стопы, участники стоят парами, лицом друг к другу. Передать мяч друг другу, поднимая руки вверх. Родители передают и принимают мяч так, чтобы дети потянулись вверх, стоя на носках.  2. «Передай мяч сбоку».  И.п.: стойка удобная. Участники стоят спиной друг к другу. Передача мяча сбоку, влево-вправо, не отрывая спины.  3. «Наклонись и передай».  И.п.: ноги на ширине плеч. Участники стоят спиной друг другу. Наклониться, передать мяч между ногами, выпрямиться.  4. «Прыгуны».  Дети выполняют прыжки через мяч, а родители им хлопают и страхуют.  5. Ходьба вокруг мяча противоходом: взрослые идут в одну сторону, а дети в другую. По хлопку меняют направление. |  |
| Основные виды движений «Спортивные приключения с мячами» | 1. Подлезание в ворота с мячом в руках в приседе. Подлезаем в норку мы. Очень быстро, очень ловко. Наклоняем, мы головки, спинки прогибаем. А потом встаём легко, и подпрыгнем высоко.  2. Прокатывание мяча ногой змейкой. Родители встают в шеренгу, а дети ведут мяч ногой между родителями. | Дети присаживаются и пролезают между ног у родителей, держа в руках мяч  3-4 раза  2-3 раза |
| 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. |
| Игра «Имя движение» | Дети и родители стоят в кругу. Первый называет своё имя и показывает движение, второй повторяет имя и движение первого и говорит своё имя и показывает своё движение и т.д. |  |
| Массаж с помощью мяча | Родители берут шипованные мячи малого размера, а дети ложатся на маты. Родители выполняют катание мяча по спинам вверх-вниз, по рукам, по ногам детей. Потом меняются местами |  |
| Рефлексия | - Скажите полезны ли такие встречи? Почему?  - Что вам дают такие встречи?  - Что было трудно? Легко? |  |
| Настрой на следующую встречу | Снова в круг мы соберёмся, крепко за руки возьмёмся,  Мы не будем огорчаться, что уже пора прощаться.  Будьте здоровы!  Участники: Будем Здоровы!!! |  |