**Занятие с родителями в средней группе**

**«В ногу с мамой».**

**Цель:** Помочь родителям и детям ощутить радость, удовольствие от совместной двигательно-игровой деятельности. Формировать потребность в здоровом образе жизни.

**Задачи:**

1.Упражнять детей в ходьбе, беге, прыжках в парах, в выполнении акробатических упражнений, в умении бросать и ловить мяч.

2. Развивать у детей выносливость, мышечную силу, ловкость, гибкость, смелость, вестибулярный аппарат, чувство равновесия.

3. Способствовать развитию у родителей и детей умения настраиваться друг на друга, чувствовать партнера в совместной двигательно-игровой деятельности.

**Ход мероприятия:**

**1 часть**

*Построение в одну шеренгу поочередно: ребенок – взрослый*.

- Здравствуйте, дети! Здравствуйте, уважаемые родители! Мне очень приятно видеть вас на занятии вместе с вашими детьми. Ребята, сегодня вы и ваши родители будете вместе заниматься веселой физкультурой. И мы покажем мамам , какие мы старательные. Но сна­чала небольшая разминка.

*Виды ходьбы в паре с мамой:*

- Ходьба на носках (ребенок идет на носках, руки вверх, взрослый, встав позади ребенка, берет его за вытянутые руки);

- «совместная ходьба» - ребенок становился спиной к взрослому и ставил свои стопы на стопы родителя, а взрослый прижимал ребенка к себе, и они шли вместе; (Представьте себе, что вы наступили на клей и приклеились к вашим родителям.)

- «машинки»- ходьба на ягодицах вместе с мамами в парах.

- «воротики»- дети ползают между ног родителей.

Бег в паре с мамой.

-бег с мамой за руку, на сигнал «круговорот» – ребенок делает оборот вокруг себя держа маму за руку.

**ОРУ в паре с мамой.**

*1. «На носочки встали – руки вверх подняли».*

И.П. – стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, взявшись за руки. Ребенок и взрослый поднимают руки через стороны вверх, встают на носки (взрослый потягивает руки ребенка вверх).

*2. «Дружные ножки».*

И.П. – сидя на полу, ноги в стороны, ребенок – спиной к взрослому, упор на руки. Одновременно ребенок и взрослый поднимают левую (правую) ногу вверх.

3*.«Наклоны».*

И.П. – сидя на полу, ноги в стороны, ребенок – спиной к взрослому. Одновременно взрослый и ребенок поднимают руки вверх, наклоняются к левой

(правой) ноге и возвращаются в И.П.

*4.«Лодочка»*

И.П. - взрослый стоит, сбоку от ребенка , ребенок лежит на животе, вытянув руки вперед –прогибается в спине , поднимая руки и ноги. Затем возвращается в И.П.

Взрослый - *тренер* помогает ребенку правильно выполнить упражнение, страхует его.

5*.«Мостик».*

И.П. Взрослый встает на четвереньки , образуя мостик, а ребенок проползает на четвереньках под «мостиком», затем взрослый ложится на живот, а ребенок перешагивает его.

Взрослый - *помощник* помогает сделать упражнение для ребенка наиболее интересным.

*6. «Мы веселимся».*

И.П. –прыжки на двух ногах , взявшись за руки.

**2 часть**

**ОВД с мячом :**

* Прокатывание мячей друг другу из разных исходных положений (сидя на пятках, стоя на коленях ).
* Бросание и ловля мяча в детско-родительской паре; перебрасывание мячей друг другу снизу.
* Отбивание мяча пр., л. рукой. Взрослые контролируют , учат.
* Игра-соревнование – перебрасывание мячей через сетку (дети - родители).

**3 часть**

**Подвижная игра « Лошадки»** (со скакалками)

**Игра малой подвижности** **«Узнай мамочку по голосу».**

(Дети сидят в маленьком кругу с закрытыми глазами, родители в большом кругу, мамочки зовут своего ребенка, ребенок должен узнать мамочку).

- Ребята, сегодня вы занимались гимнастикой вместе с родителями. Вам понравилось? Сядьте друг напротив друга, обнимитесь и скажите на ушко друг другу добрые ласковые слова. (Взрослые и дети выполняют задание.)