

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ № 8  
Г. ЛИПЕЦКА

*Физкультурные занятия для детей  
5-6 лет вместе с мамой и папой*

Выполнила:  
Инструктор по физической культуре  
Иноземцева Жанна Яковлевна

Липецк

# *Совместные физкультурные занятия*

*Совместные физкультурные занятия способствуют гармонизации отношений родителей и детей, сближают их, позволяют ощутить радость от совместной двигательной деятельности и установить эмоционально-тактильный контакт.*



## Задачи.

*Упражнять в ходьбе и беге. Повторить упражнения на равновесие, ползание, с мячом.*

*Ход занятия.*

## Вводная часть (2-3 мин).

*Ходьба и бег по комнате, с изменением направления. Ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой. Ходьба на месте с высоким подниманием колена (бедро).*



## Основная часть (17-18 мин). Упражнения с флажками, (платочками, лентами)

• «Флажки вперед ...»

*И. П. : ноги на ш. ст., флажки внизу*

*В. : 1- флажки вперед, 2- в стороны, 3- вверх, 4- и. п.*

• «Покажи флажок»

*И. П. : ноги на ш. п., флажки у груди*

*В. : 1- поворот вправо, правую руку в сторону. 2- и. п., то же влево*

• «Поклонись красиво»

*И. П. : ноги на ш. п., флажки внизу*

*В. : 1- руки в стороны, 2- наклон к правой ноге, 3- встать, 4- и. п., то же к левой ноге*



- **«Скручивания с флажками»**

**И. П. :** ноги на ш. п., флажки в стороны в прямых руках

**В. :** 1- наклон – скручивание вправо, 2- и. п., то же влево

- **«Приседания»**

**И. П. :** пятки вместе, носки врозь, флажки внизу

**В. :** присесть, вынести флажки вперед, 2- и. п.

- **«Прыжки»**

**И. П. :** ноги вместе, флажки внизу

**В. :** прыжки – «звездочки» с флажками

## **Основные движения (ОС).**

**1.Равновесие:** Сохранение равновесия, стоя на одной ноге, используя опору для рук (со стороны опорной ноги).

**2. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед с использованием опоры для руки (руку взрослого).**

**3. Ползание на четвереньках змейкой между предметами.**

**4. Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений (стоя, сидя).**

## *Подвижная игра (ПИ)*

### *Стул есть – никак ни сесть*

*Участники сидят на стульях. Перед сидящими стоит один свободный стул. Каждый из игроков поочередно должен подойти к этому стулу и сесть на него. Затем играющий должен крепко закрыть глаза, встать со стула, пройти два шага вперед, повернуться вокруг себя кругом, с закрытыми глазами вернуться и сесть на стул. Следующий должен делать то же.*

*Правила игры: Нельзя открывать глаза и подсматривать, подсказывать, сбивать. Первый раз игра проводится с открытыми глазами. Выигрывает тот, кто сделал меньше ошибок.*

*Вариант игры: Игру можно усложнить: перед тем как вернуться обратно и сесть на стул сделать дополнительно один или два поворота, или проделать несколько дополнительных упражнений.*



**Заключительная часть (3-4 мин).**

### **ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА**

**«Буратино».**

*Буратино своим длинным любопытным носом рисует. Все упражнения сопровождаются движениями глаз.*

*«Солнышко» — мягкие движения носом по кругу.*

*«Морковка» — повороты головы вправо-влево, носом «рисует» морковку.*

*«Дерево» — наклоны вперед-назад, носом «рисует» дерево.*

*Наши глазки закрываются...*

*Представим, будто нос наш удлиняется.*

*Я превращаюсь в Буратино*

*И носом буду рисовать картину.*

*Интереснее всего – это рисовать,*

*Что представишь: стол, окно,*

*Шкаф, ковер, кровать...*

*Все нарисует носик наш,*

*Когда ему работу дашь.*

*И мы без дела не сидим:*

*Мы носиком руководим!*



**Заключительная часть (3-4 мин).**

***ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА***

***Вариант 2:***

***Превращаюсь в Буратино***

***Буду рисовать картину***

***Нарисую я пейзаж***

***Носик я мокну в гуашь***

***Вот и небо чистое,***

***Солнышко лучистое,***

***Травка, речка голубая***

***Я рисую, не моргая,***

***Будет носик рисовать***

***Наше зрение улучшать!***





**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ**