**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад комбинированного вида № 112»**

**НОД по физической культуре**

**для детей 4 – 5 лет**

**совместно с родителями**

**«Наш спортивный детский час»**

**Подготовила: инструктор**

 **по физической культуре**

 **Коренева О.О.**

**Курск – 2017**

**НОД по физической культуре для детей 4-5 лет**

**совместно с родителями**

**«Наш спортивный детский час»**

**Цель:** приобщение детей и родителей к здоровому образу жизни, развитие интереса к занятиям физической культурой и вовлечение родителей в спортивную жизнь ДОУ.

**Задачи:**

1. Учить детей и родителей выполнять упражнения совместно, разучить подвижные игры, в которых могут участвовать совместно родители и дети, учить правильному дыханию.

2. Развивать координацию движений, быстроту, ловкость, общую и мелкую моторику.

3. Создавать дружеские взаимоотношения между детьми и взрослыми, создавать атмосферу взаимопонимания, создавать бодрое и радостное настроение у всех участников.

**Оборудование:**

- плоские обручи;

- туннель для лазания;

- брусочки для выполнения упражнений;

- мягкие модули – кочки;

- мячи большого размера;

- обручи;

- музыкальное сопровождение;

- костюм совы.

**Ход мероприятия:**

**Инструктор:** Здравствуйте,мои друзья!

 Всех вас видеть рада я!

 Собрались мы здесь все враз

 На спортивный детский час!

 Будем в игры мы играть и здоровье укреплять!

 Чтобы день наш был в порядке, мы начнем его с зарядки!

**1. Вводная часть. Разминка.**

По дорожке все шагаем и здоровье укрепляем

 ( ходьба в колонне по одному, руки на пояс)

 Чтобы солнышко достать, надо на носочки встать

 (ходьба на носках, руки вверх )

 Руки вытянем вперед и на пятках все пойдем

 ( ходьба на пятках, руки вперед )

 Осенние листочки на дереве сидели, вдруг ветерок подул,

 листочки полетели

 ( бег в колонне по одному, руки согнуты в локтях, кулаки

 сжаты )

 Вновь шагаем мы по кругу друг за другом, друг за другом

 ( ходьба в колонне по одному, руки на пояс )

**Инструктор:** Сейчас брусочки мы берем и дружно в круг большой встаем.

**2. Основная часть. ОРУ с брусочками.**

- стоя, ноги вместе, пальцы рук прижаты друг к другу, брусочек между

 ладонями; прокатывание брусочка между ладонями;

- брусочек в правой руке, руки опущены, ноги слегка расставлены; руки

 через стороны поднимаем вверх, брусочек над головой перекладываем

 из руки в руки, затем руки через стороны опускаем вниз;

- брусочек держим двумя руками. Руки опущены вниз, ноги слегка

 расставлены; поднимаем руки с брусочком вперед, затем вверх, вперед и

 опускаем вниз;

- брусочек держим двумя руками над головой, ноги на ширине плеч;

 выполняем наклон туловища и ставим брусочек на пол, выпрямляем спину,

 руки на пояс; затем выполняем наклон туловища вниз, берем брусочек

 двумя руками и поднимаем вверх;

- ноги вместе, брусочек держим двумя руками, руки опущены вниз;

 приседаем, руки с брусочком выставляем вперед, встали, руки опустили

 вниз;

- брусочек лежит на полу, ноги слегка расставлены, руки на пояс; одной

 ногой прокатывать брусочек от пальцев ног до пятки; затем тоже самое

 другой ногой;

- стоя, ноги вместе, брусочек держим двумя руками, руки опущены;

 прыжком ставим ноги врозь, руки с брусочком выносим вперед, прыжком

 ноги ставим вместе, руки с брусочком вниз.

**Инструктор:** Носом вдох и выдох ртом,

 Дышим глубже, а потом

 Шаг на месте не спеша.

 Как погода? … Хороша.

Брусочки в корзину мы кладем и на дорожку все встаем

( построение в одну шеренгу).

**Инструктор:** Я хочу пригласить вас сегодня на спортивную поляну, где нас ждут игры и забавы. Вы принимаете мое предложение? ( ДА)

Поможет нам до нее добраться наша волшебная **тропа здоровья**. Вы готовы отправиться в путь? ( ДА ) Тогда внимание! Вот мое задание!

**Основные виды движений.**

- пройти по дорожке с высоким подниманием колен, перешагивая мягкие

 модули – кочки (родители и дети идут парами, держась за руки и

 перешагивая препятствия);

- выполнить прыжки на двух ногах из обруча в обруч (родители и дети

 выполняют задание в паре, держа друг друга за руку);

- пролезть на ладонях и коленях через туннель ( взрослый придерживает

 туннель, ребенок проползает через туннель).

**Инструктор:** Шли мы шли и на спортивную поляну пришли.

 А сейчас пришла пора поиграть нам детвора.

 Я предлагаю вам поиграть в игру, которая называется

**«Гуси - лебеди»**

**Гуси – лебеди летели** (дети и родители бегут в колонне по одному выполняя махи руками, имитируя взмах крыльев, как птицы)

**На полянку тихо сели** (дети и родители врассыпную разбегаются по залу и приседают )

**Посидели, поклевали** ( дети и родители врассыпную присели по залу и пальцами рук стучат по полу, имитируя движения птиц во время еды )

**Затем быстро побежали** ( дети и родители строятся в колонну по одному и повторяют движения согласно текста ).

**Инструктор:** Мы с вами сейчас летали, как птицы, а теперь я прошу вас отгадать загадку. Что это за птица?

 **Всю ночь летает –**

 **Мышей добывает.**

 **А станет светло –**

 **Спать летит в дупло. ( СОВА )**

**Инструктор:** Я приглашаю вас поиграть в игру, которая называется

**«Сова и мыши»**

Наши ребята будут маленькими мышками, а родители будут нам помогать. У родителей в руках по одному обручу – это норка для мышей. Родители стоят по кругу, дети в центре зала . Инструктор говорит слова:

**Днем мышата все резвятся,**

**Днем мышата, веселятся,**

**Так как спит сова при свете-**

**Это знают даже дети**

( дети бегают на носочках врассыпную по залу)

**А наступит темнота,**

**Мыши! Прячтесь кто-куда!**

( дети бегут к родителям пролезают через обруч, прячась в норку)

Вылетает сова и ловит тех мышей, кто не успел пролезть через обруч

( совой может быть ребенок старшего возраста ).

**Инструктор:** Но на нашей полянке есть не только мышки и совы, но и мячи, ведь полянка – то спортивная. Я хочу пригласить вас на игру

**«Мой веселый звонкий мяч»**

Родители и дети встают в большой круг и по сигналу: «1,2,3 – мяч беги»

Начинают быстро передавать мяч по рукам. На сигнал: «Стоп, игра!», тот игрок, у которого в руках мяч поднимает его вверх. Затем добавляется второй мяч и игра продолжается с двумя мячами, третий и т.д., т.е. с каждым кругом игры прибавляется по одному мячу.

**Инструктор:** Много бегали, играли

 И немного мы устали,

 Возвращаться нам пора

 В детский сад – Физкульт – Ура!

**3. Заключительная часть.**

( Ходьба в колонне по одному и построение в одну шеренгу)

**Инструктор:** Кто со спортом с детства дружен

 Не бывает тот простужен

 Сильным, ловким тот растет

 И здоровым круглый год!

Давайте друзья возьмемся за руки и дружно скажем такие слова:

**Чтоб с болезнями не знаться,**

**Будем спортом заниматься!**

( Дети и родители вместе произносят эти слова )

**Инструктор:** Наш спортивный детский час заканчивается, я желаю вам всем крепкого здоровья и хочу вручить на память о нашем мероприятии ребятам медали «Юных спортсменов», а родителям - диплом участника «Спортивного детского часа». Спасибо вам и до новых встреч в нашем уютном спортивном зале.