**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.