

## Весёлая физкультура для детей (5-6 лет) и родителей

*Проводить 2 раза в неделю*

**Оборудование:** мячи для ребенка и взрослого, индивидуальные коврики, мелкие игрушки, любая игрушка, несколько мячей для подвижной игры.

### **Ход**

Дети и родители идут по одному друг за другом по комнате.

### **Разновидности ходьбы:**

- ходьба обычная по кругу, по ходу движения родители и дети берут мячи;
- ходьба на носках, мяч вверху;
- ходьба на пятках, мяч за головой;
- ходьба приставным шагом правым и левым боком, мяч перед грудью;
- бег обычный с мячом в руках по кругу;
- ходьба обычная, ребенок кладет мяч;
- родитель становится ноги на ширине плеч: ребенок проползает под ногами взрослого, затем пробегает «змейкой».

Родитель принимает упор сидя сзади, левая нога согнута в колене, правая вперёд; ребенок выполняет прыжки вперёд и обратно через ногу родителя.

*Ходьба по кругу, дети и родители убирают мячи.*

### **ОРУ в парах.**

#### **1. «Берёзка».**

«Берёзка тянется своими веточками к солнышку»!

-взрослый и ребёнок стоят лицом друг к другу, через стороны поднимают руки вверх, тянутся вверх;

#### **2. «Ёлочка».**

«Пригнулась ёлочка, тяжело держать мохнатые веточки».

Взрослый и ребёнок сидят на полу друг за другом, одновременно выполняют наклон вперёд.

#### **3. «Ветер».**

«Ветер с ветками играет, прогибает, наклоняет».

Взрослый и ребёнок стоят лицом друг к другу. Ребёнок поднимает руки вверх и, прогибаясь назад, делает мостик. Взрослый поддерживает его.

#### 4. «Скамеечка».

Взрослый, принимает упор, сидя сзади, ноги согнуты в коленях, ребёнок садиться ему на живот, взрослый приподнимает туловище, затем опускает.

#### 5. «Переправа».

«Упали листочки с дерева, и ветер понёс их через препятствие».

Взрослый лежит на животе лицом вниз, руки - ладошка на ладошку, подбородок на руках. Ребёнок перекачивается или перелезает через взрослого.

#### 6. «Лови комара».

Взрослые держат любую игрушку. Дети совершают прыжки вверх на месте с хлопком над головой, стараясь дотронуться до игрушки.

#### **Игра «Перенеси предмет».**

Перед ребёнком на полу лежат мелкие игрушки. Дети, переносят мелкие игрушки, захватывая пальцами ног, на метку на полу (упражнение выполняется босиком).

*Предложить детям поиграть с мячом:*

«...., наши мячи загрузили, давай мы их возьмём и немножко поиграем».

#### **Упражнения с мячом в парах:**

- катить мяч друг другу из различных исходных положений;
- бросать мячи друг другу, двумя руками снизу, двумя руками сверху с отскоком от пола и ловлей;
- взрослые держат руки кольцом, а дети забрасывают мяч.

#### **Подвижная игра «У кого больше мячей».**

Дети и родители встают друг против друга на расстоянии. После сигнала перебрасывают мячи на сторону соперника. Сначала, родитель мячи ловит, а ребенок перебрасывает, затем меняются местами. Выигрывает тот, кто поймает больше мячей.

*Составитель: Худякова Т.А., инструктор по физо*

*Источник: информация взята с открытых интернет-источников*