Спортивное занятие совместно с родителями «В гости к бабушке»

Здравствуйте, уважаемые родители и наши малыши. Сегодня на нашем занятии мы отправимся в гости к бабушке в деревню.

Чтобы путешествие прошло интереснее, предлагаю вам всем друг с другом поздороваться, но не как обычно, а по-новому.

**В этом нам поможет игра «Здравствуй, ножка!»**

*Описание: все участники, ползая на четвереньках, похлопывают по пяткам всех, кого встретят на пути. Когда с ножками поздоровались, можно еще поздороваться со спинкой и руками (также легонько похлопывая при встрече).*

Поедем мы к бабушке на лошадках.

**Проводится игра «По кочкам»**

Взрослые садятся на пол, ноги выпрямляют, дети садятся им на колени (можно сесть на стулья и посадить ребенка на колени) и говорят слова:

Еду-еду к бабе, к деду

На лошадке в красной шапке,

 По ровной дорожке

На одной ножке,

 В старом лапоточке

По рытвинам, по кочкам,

 Всё прямо и прямо,

 А потом вдруг…в яму!

 Бух!..

*В конце последней фразы родитель делает колени в стороны, и ребенок проваливается, либо взрослый наклоняет ноги в сторону и ребенок тоже наклоняется в эту же стор*ону.

Да, нелегкая дорога была в деревню, вся в кочках, но все успешно добрались.

Какое же хозяйство у нашей бабушки? Кто у нее живет, отгадайте.

Ходит зёрнышки клюёт.

Яйца в гнёздышко несёт.

«Ко-ко-ко» по улице.

Кто гуляет?

**Упражнение «Курочки»**

*Ребёнок садится спиной к взрослому, ноги в стороны. Родитель кладет ладони на колени малыша, чтобы ноги его были прямые, сыпет «зёрнышки» перед «курочкой», а ребенок носом «склевывает» их.*

Курочек охраняют верные друзья – щенки. Хотите побыть щенками?

Тогда ребята – щеночки, а родители будки, в которые щенки будут прятаться, когда стемнеет.

**Игра «Щенки и будки»**

*Взрослые стоят прямо, а дети превращаются в щенков, ползают, лают, рычат. После слов: «Наступила ночь», щенки ищут свои будки и прячутся под ними. Взрослые при этом встают на стопы и ладони и ждут своего щенка.*

Еще у бабушки есть непослушные телята. Они не могут стоять на месте и постоянно брыкаются.

**Игра «Брыкалочка».**

*Взрослые и дети опираются о пол двумя руками, а ноги при этом поднимаются и двигаются, напоминая брыкание*.

Давайте немного отдохнем и сходим в сад, а в саду у бабушки много-много цветов. На этих цветах очень любят красоваться бабочки.

**Упражнение «Бабочки»**

*Сесть на пол, ноги сложить стопами, подтянув руками ближе к себе, коленками вверх-вниз, как бабочка крыльями*.

Что стало жарко, не пора ли нам искупаться?

Пойдемте на речку. Все садятся, ноги выпрямлены, носки ног поочередно натягиваются на себя и опускаются вниз к полу .

А в речке живут рыбки.

**Упражнение «Рыбки»**

*Взрослый лежит на животе, опираясь на предплечья. Ребенок ложится животом на спину взрослому, обхватив его за шею. Оба партнера, приподняв ноги, совершают ими кролевые действия.*

Пока мы отдыхали бабушке потребовалась помощь на огороде, нужно земли в грядку наносить, да вот тележка сломалась.

**Игра «Тележка»**

*Ребенок ставит прямые руки на пол. Взрослый берет за щиколотки его ноги и приподнимает. Ребенок, переставляя руки, передвигается (как бы «шагает» руками).*

Вот и домой пришла пора возвращаться. И снова нам понадобятся лошадки.

**Игра «Лошадки»**

*Мама встает на четвереньки, малыш сам забирается на спину, едет верхом и пытается удержаться. Сначала малыш ложится, обхватывая маму ногами и ручками (подмышками), а потом старается и сидя без рук удерживаться. Мама-лошадка сначала идет медленно, раскачиваясь в стороны, потом наклоняется вперед, кушая травку (малыш старается удержаться и не скатиться вниз), а потом лошадка замечает, что кто-то сидит у нее в седле и старается сбросить его, брыкается и вскидывается, и в итоге наклонившись, сваливает малыша, переводя его в боковой кувырок.*

Вот и вернулись мы с вами обратно. Устали и немного отдохнем. Дети ложатся на живот, а взрослые выполняют поглаживание спины и конечностей.