

## **«Экскурсия в зоопарк»**

*Совместная двигательная деятельность детей среднего возраста и родителей коррекционно-профилактического вида в рамках клуба «За здоровьем всей семьёй»*

### **Программное содержание:**

1. Закрепить у детей навыки выполнения специальных упражнений для профилактики плоскостопия и ОВД.
- Познакомить родителей с техникой выполнения специальных упражнений для профилактики плоскостопия
2. Оздоровливать организм детей в целом и проводить профилактику плоскостопия через специально организованные зоны и оптимально подобранные ОРУ и ОВД.
3. Способствовать формированию культуры ЗОЖ у детей и взрослых ;проявлению творческих и музыкально ритмических способностей у детей, вовлечению родителей в воспитательное пространство ДОУ.

### **Предварительная работа:**

1. С детьми: разучивание специальных упражнений для профилактики плоскостопия.
2. Оформление и выпуск буклетов по профилактике плоскостопия для родителей.
3. Оформление зон зала «Зоопарк», «Озеро».
4. Путешествие по виртуальному зоопарку

<https://dialogs.yandex.ru/store/skills/5179c75e-virtual-nyj-zoopark>

### **Материалы и оборудование:**

1. Профилактические дорожки, 2 шнура, гимнастическая стенка, ребристая доска, карандаши, листы бумаги.
2. Игрушки: верблюд, медведь, тигр, обезьянка, заяц, картинки с их изображениями, игрушка цапля

### **Ход педагогического мероприятия**

*Дети снимают обувь и носки перед входом в спортивный зал.*

*Инструктор: Здравствуйте, ребята и ваши мамы и папы! Скажите, где мы с вами можем увидеть много различных животных и птиц? (Ответы детей). В лесу? А если нам не покидать город? Конечно, в зоопарке. Кто вместе с родителями ходил в зоопарк? (ответы детей)*

Сегодня в наш детский сад приехал самый настоящий зоопарк! И сейчас мы все вместе, с родителями, отправимся на экскурсию. Только в наш зоопарк можно попасть по волшебным дорожкам, которые помогут нашим ножкам быть здоровыми и крепкими.

*Дети входят в зал по профилактическим дорожкам, родители контролируют движения детей.*

*Инструктор: Отправляемся на экскурсию.*

	<b>Содержание</b>	<b>Дозировка темп</b>
<b>В</b>	Отправляемся на экскурсию	ходьба в колонне по 1
<b>в</b>	раз, два, три , четыре, пять – на носках идем гулять	ходьба в колонне по 1 на носках
<b>о</b>		30 сек
<b>д</b>	А теперь идем на пятках - выше нос, прямей лопатки	ходьба в колонне по 1 на пятках
<b>н</b>		30 сек
<b>а</b>	А теперь спешим быстрей - ноги ставим всё прямей	бег в колонне по 1 на носках
<b>я</b>		30 сек

	Будем дружно мы бежать - через камешки шагать	бег в колонне по 1 с высоким подниманием бедра	30 сек
	А теперь мы побежали - до дорожки добежали	бег в колонне по 1	15 сек
	А теперь пойдем «гуськом»- очень узеньким шажком	ходьба в колонне по 1 по «дорожке» 10-15 см	15 сек
<b>О</b> <b>с</b> <b>н</b> <b>и</b> <b>н</b> <b>а</b> <b>я</b>		Ходьба в колонне по 1, перестроение в круг парами: дети впереди, родители позади них	10-15 сек
<b>ОРУ</b>			
<b>о</b> <b>в</b> <b>н</b> <b>а</b> <b>я</b>	Очень долго шли, бежали и немного даже устали. Остановимся, отдохнемся.	Дыхательное упражнение «Поднимаем выше груз И.п: стоя, ноги шире плеч, руки внизу, кисти сжаты в кулак. 1-2 руки вперед-вверх до уровня груди – вдох, голову вверх 3-4 и.п.- выдох, голову опустить вниз	4-5 раз медл.темп
	<i>Инструктор: Вот ребята, мы с вами и в зоопарке. Кто же здесь живет? (ответы детей). Чтобы подружиться с животными, давайте вести себя как они (инструктор выполняет упражнения вместе с детьми, комментируя движения для родителей, родители помогают выполнять упражнения детям)</i>		
	Зверь я горбатый, а нравлюсь ребятам. <i>(верблюд)</i>	И.п. стоя, ноги чуть врозь, руки на поясе 1-2 подъём на носки с перекатом на пятки	5-6 раз, умерен. темп
	Под большущую сосной, он в берлоге спит зимой <i>(медведь)</i>	И.п. о.с., руки на поясе 1-4 приставной шаг вправо, влево на внешней стороне стопы	5-6 раз, умерен. темп
	Не подходите слишком близко - я тигрёнок, а не киска	И.п. стоя на четвереньках, носки упираются в пол 1-2 выпрямить ноги потянуться спиной вверх, опустить стопу на пол, голову не опускать 3-4 и.п.	4-5 раз медл.темп
	«Веселые обезьянки»	И.п. сидя по-турецки, руки в упоре сбоку 1-встать с помощью рук 2- приставить ногу 3-ноги скрестно 4-и.п.	4 раза
	Бежит с горушкой, прижав ушки <i>(заяц)</i>	И.п. о.с., руки на поясе 1-8 прыжки на носках 1-8 ходьба на месте	2 раза
	<i>Инструктор: Пора нам, ребята, возвращаться в д/с, день в зоопарке подходит к концу. Вы стали такими же ловкими и сильными, наши животные, и значит трудности дороги вам не страшны. Сначала вы, как обезьянки подниметесь по гимнастической стенке, позвоните в колокольчик и спуститесь вниз, не пропуская реек. Потом по узкому мостику пройдёте дальше и окажетесь на берегу озера.</i>		
	<b>ОВД</b>		
	1. Лазание по гимнастической стенке известными способами <i>(родители страхуют)</i>		2 раза, поточно

	<p>2. Ходьба по ребристой доске, приподнятой на высоту 3-5 см, сохраняя устойчивое равновесие и прямую осанку</p>	
	<p>А в озере живут весёлые лягушата, которые весь день прыгают по бережку и квакают.</p> <p><b>Подвижная игра «Лягушата и цапля»</b></p>	2 раза
<b>З а к л ю ч . и т е л ь н а я</b>	<p>Ребятки вместе с лягушатами прыгали, скакали и устали. Садитесь на бережок, отдохнем. А что же это такое? (находят карандаши и бумагу).</p> <p>Давайте нарисуем веселые картинки для ваших родителей? Только картинки будут непростые - мы их нарисуем с помощью пальчиков ног.</p> <p>Рисование «Радуги», «Солнышко» под звуки природы.</p>	

Закончив рисование, дети выходят из зала по профилактическим дорожкам