«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. Оздоравливать 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.

	Содержание		**Дозировка темп**
В о д н а я	Отправляемся на экскурсию	ходьба в колонне по 1	15 сек
	Раз, два, три , четыре, пять – на носках идем гулять	ходьба в колонне по 1 на носках	30 сек
	А теперь идем на пятках - выше нос, прямей лопатки	ходьба в колонне по 1 на пятках	30 сек
	А теперь спешим быстрей - ноги ставим всё прямей	бег в колонне по 1 на носках	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
Основная	Ходьба в колонне по 1, перестроение в круг парами: дети впереди, родители позади них		10-15 сек
	ОРУ		
	Очень долго шли, бежали и немного даже устали. Остановимся, отдышимся.	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
	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)*		
	Зверь я горбатый, а нравлюсь ребятам. *(верблюд)*	И.п. стоя, ноги чуть врозь, руки на поясе 1-2 подъём на носки с перекатом на пятки	5-6 раз, умерен. темп
	Под большущею сосной, он в берлоге спит зимой *(медведь)*	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 горушки, прижав ушки *(заяц)*	И.п. о.с., руки на поясе 1-8 прыжки на носках 1-8 ходьба на месте	2 раза
	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.		
	ОВД 1. Лазание по гимнастической стенке известными способами *(родители страхуют)*		2 раза, поточно

	2. Ходьба по ребристой доске, приподнятой на высоту 3-5 см, сохраняя устойчивое равновесие и прямую осанку	
	А в озере живут весёлые лягушата, которые весь день прыгают по бережку и квакают. **Подвижная игра** «Лягушата и цапля»	2 раза
Заключ. ительная	Ребятки вместе с лягушатами прыгали, скакали и устали. Садитесь на бережок, отдохнем. А что же это такое? (находят карандаши и бумагу). Давайте нарисуем веселые картинки для ваших родителей? Только картинки будут непростые - мы их нарисуем с помощью пальчиков ног. Рисование «Радуги», «Солнышка» под звуки природы.	

Закончив рисование, дети выходят из зала по профилактическим дорожкам