**Ярушина Юлия Анатольевна –**

**Инструктор по физической кульутре**

**МКДОУ АГО «Ачитский детский сад «Улыбка»**

**- филиал «Ачитский детский сад «Тополёк»**

[**Открытое занятие "Фитнес: мама и малыш" (2 младшая группа)**](http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/3632-fitnes-mama.html)

**Материал**: шарики с шипами, пенечки, скамейки, обручи, мячи, дуги**.**

В структуру занятия включены:
1. Фитнес для детей: оздоровительная, вестибулярная и лечебная гимнастика для малышей;
2. Музыкально-ритмическая часть;
3. Развитие познавательных навыков.

Занятие проходит в процессе совместной игровой деятельности мамы и ребенка и направленно на развитие у детей: познавательных навыков, любознательности, общительности, мелкой моторики и крупных движений, физической активности, освоение родителями практических навыков развития способностей малышей.

*Дети с мамами под музыку входят в зал*

******

**Приветствие**

**Вед.**: Всем известно, всем понятно,
Что здоровым быть приятно.
Только надо знать,
Как здоровым стать!

 В мире нет рецепта лучше
Будь со спортом неразлучен,
Проживешь сто лет -
Вот и весь секрет!

**Вед.**: Что такое фитнес - в переводе это быть в хорошей форме, - это общая физическая подготовленность организма человека.
Физическая подготовленность состоит из следующих элементов:
1) Подготовленность сердечно-сосудистой системы;
2) гибкость;
3) мышечная выносливость;
4) сила;
5) мощность;
6) развитость чувство равновесия;
7) хорошая координация движений;
8) реакция;
9) быстрота.
Я желаю вам наслаждаться от игровой деятельности и получать удовольствие от общения с ребенком.

**Вед**.: Приучай себя к порядку-
Делай каждый день зарядку.

**( Зарядка по показу)**

 **** ****

**Вед.**: Ребята, я так ждала нашей с вами встречи придумала новую игру называется "шарики", запоминайте, шарики у нас желтого, красного, синего и       зеленого цвета, вот они в корзине, берите скорее, сейчас поиграем.
( *Ведущая проходит между детьми и родителями с пустой корзинкой, дети замечают, что в корзине пусто ).*

**Вед**.: Как же так? Куда они подевались?
А.А.: А.В. я видела, как вашими шариками играл щенок.
**Вед.**: давайте найдем щенка и попросим у него шарики.
А вот и щенок.
Дорогой щеночек, ты не видел наши шарики?
**Щен.**: Видел, и даже поиграл с ними,
**Вед**.: Отдай их нам, пожалуйста, мы тоже хотим поиграть.
**Щен.**: Конечно, отдам, только вы сперва поиграйте со мной, я люблю играть мячом, а вы?
**Игры с мячом ( покатай, покидай, барабанщик)**

  **

*Щенок отдает шарики одного цвета*
**Вед**.: Но здесь только синие шарики, а нам нужны еще...........(ответы детей), а где остальные?
**Щен.**: Я видел как ими игралась лисичка.
**Вед**.: Пойдемте в лес к лисе и попросим у нее наши шарики.
*По мостику через речку (гимнастическая скамейка), между пенечками (обойти змейкой*

 **  

*«пенечки»), через овражки (прыгнуть через 2 палки).*

А вот и лисичка, здравствуй.
**Лиса**: Здравствуйте.
**Вед**.: А ты не видела наши шарики?
**Лиса:** видела.
Вед.: Тогда отдай их нам, пожалуйста.
**Лиса:** Конечно, отдам. Только поиграйте со мной (игра «Зайки и лиса»)



Лисичка отдает шарики красного цвета

**Вед.:** У нас есть синие и красные шарики, какие нам осталось найти?..............

 **Лиса:** я видела их у зайца
Спасибо, лиса, а мы пойдем искать зайку (через обручи дети прыгают с мамами)

   

**Вед.**: А вот и зайчик сидит, здравствуй, зайка.
А ты не видел наши шарики?
**Заяц:** Видел, и даже отдам их вам, если вы со мной поиграете ( игра с обручами под быструю музыку: потянуть, покрутить, порулить, поймать ребенка в обруч).



*Заяц отдает шарики зеленого цвета, остальные у ежика.***Вед.**: Какого цвета осталось найти нам шарики?.....(ответы детей),надо нам найти ежа, настроил он нор, но мы постараемся пробраться (пролезание   под дугу).

  

А вот и ежик, здравствуй.
**Еж:** Здравствуйте, вы, наверное, за своими шариками, ох и понравилось играть с ними моим ежатам.
**Вед.:** Да, ты их нам отдашь?
**Еж**: А вы поиграйте с моими ежатами, а я пока схожу за шариками(точечный массаж ладошек, ладони мам сверху на ладошках малыша, помогают     выполнять движения)
**Вед**.: Колкий с головы до ножек-           (круговые движения ладонями)
Кто же это? Это ежик.
Познакомьтесь - это ежик,           (ладони вперед-назад)
Он знаток лесных дорожек.
Весь в иголках, осторожно,          (Сжать мячик ладонями, чтобы остались ямки от колючек)
Уколоться больно можно.

  **  **

*Ежик отдает последние шарики (вед. благодарит его)***Вед.:** Все шарики собрали, теперь можно поиграть (игра с шариками: рассыпать по полу, малыши собирают шарики в корзинки по цветам).



*Окончание: подвести итоги игры, похвалить и пригласить в гости в другой раз.
Дети с мамами под музыку выходят из зала.*

