Конспект физкультурного занятия
для детей старшего дошкольного возраста 5 -6 лет совместно с родителями

«ВСЕ ПРОФЕССИИ ВАЖНЫ»

ЦЕЛЬ: Закреплять у детей умение ориентироваться в пространстве, правильно выполнять заданное упражнение – ползать, толкая мяч головой. Развивать координацию в прыжках на одной ноге. Поддерживать интерес к совместным занятиям физкультурой.

Родитель: Давай вспомним, какие профессии ты знаешь? (*ответ ребенка)*

Все профессии важны, все профессии нужны.
Инженеры, продавцы, милиционеры,
Повара, врачи, артисты, маляры и программисты.

Родитель: А чтобы получить профессию, надо вырасти здоровым, сильным и выносливым. Сегодня я хочу провести с тобой совместную тренировку.

Ходьба по кругу, ходьба на носках, пятках, ходьба с выпадами.
Легкий бег.

Комплекс упражнений «Все профессии важны»

1.«Все профессии важны, все профессии нужны» *И. п.: ноги врозь, руки в стороны. 1 — руки вперед, хлопок в ладоши; 2 — и. п. ; 3 — руки вверх, хлопок над головой; 4 — и. п.*

2.«Регулировщик на посту: Вам в эту сторону, вам — в ту!"»

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 1 — пр. рука вперед, ладонь вверх; 2 — то же л. рукой; 3 — пр. рука вверх, ладонь вперед; 4 — то же л. рукой; 5 — пр. рука в сторону, ладонь вниз; 6 — то же левой рукой; 7 — правая рука вниз; 8 — левая рука в и. п.

3.«Готовит повар нам обед — кашу, щи и винегрет»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 — наклон вперед, руки вперед, полукругом перед собой, пальцы рук касаются друг друга, выдох;

4.«Покрашены стены и потолок, в этом нам маляр помог»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — наклон вправо, левая рука через сторону вверх, выдох; 2 — и. п., вдох; 3- 4 — то же в др. сторону

5.«Готовится к спектаклю балерина, старается и ровно держит спину» *И. п.: о. с., руки на пояс. 1 — поставить правую прямую ногу вперед на пятку; 2 — опустить ступню на землю; 3 — потянуть носок ноги на себя; 4 — и. п. То же с другой ноги..*

6.«Все мы очень любят спорт, и вот прыжок — побит рекорд»

И. п.: ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки вниз. 1—3 — прыжки на двух ногах; 4 — подпрыгнуть вверх как можно выше.

Родитель: А сейчас я хочу посмотреть, какой ты ловкий

Упражнения на развитие координации.

1. **Ползание между расставленными предметами (***игрушками),* **толкая головой мяч.**
2. **Ходьба по дорожке (***из бумаги, ширина 20 – 25 см),* **на середине повернуться на 360***
3. **Прыжки на одной ноге, продвигаясь вперед.**

Подвижная игра с речевым сопровождением « Профессии»

Повар варит кашу. Плащ портниха шьет. Доктор лечит Машу.	*имитация с вращением кистей рук* *махи руками* *открыть и закрыть ротик, высунув*

Сталь кузнец кует. Дровосеки рубят. Строят мастера. Что же делать будет? Наша детвора?	*язычок хлопки в ладоши* *мах руками с наклоном* *имитация с прыжками вверх* *поднимание плеч*

Пальчиковая гимнастика "Что принес нам почтальон"

Что принёс нам почтальон? С толстой сумкой ходит он. Перевод, журнал, газету, В бандероли – две кассеты И письмо от тёти Вали, Чтоб её приезда ждали.	*сжимаем и разжимаем кулачки* *«шагают» пальчиками по столу* *на каждое наименование загибают по одному пальчику, начиная с большого* *маховые движения кистями обеих рук, ладошками вверх «зовём» к себе*

Родитель: Молодец, ты справился со всеми заданиями.