**Консультация для родителей**

**Совместное занятие физическими упражнения родителей с детьми (весёлая физкультура)**

**Цель:** помочь родителям ощутить радость от совместной с детьми двигательной деятельности установить эмоционально-тактильный контакт понять полезность гимнастики вдвоём совершенствовать умение детей прокатывать и бросать мяч учить выполнять физические упражнения в детско-родительской паре

***Разминка «Котята»***

Родители поглаживающими движениями делают детям массаж лица и ушных раковин (вариант: дети и родители выполняют самомассаж лица и ушных раковин по показу воспитателя)

Во время массажа воспитатель читает стихотворение

*Мыли котята глаза и носы,*

*И уши, и лобики, и даже усы*

*И доброе слово друг дружке*

*Шепнули в чистые ушки*

**Инструктор по фк:** Ребята, возьмите родителей за руку и поведите по залу. Дети с родителями идут парами по залу, обходя предметы, затем начинают двигаться в рассыпную и переходят на бег парами друг за другом. Затем опять выполняют ходьбу.

*Научились мы ходить ножки поднимая*

*Вот как наши малыши весело шагают*

*Раз, два малыши весело шагают*

*Раз, два малыши ножки поднимают*

*А теперь барашки серые кудряшки*

*По дорожке побежали только ножки замелькали*

*Побежали, побежали*

*Только ножки замелькали*

***Дыхательное упражнение «Волшебная лента»***

Родители с лентами в руках стоят напротив детей и держат в руке ленту. Ребята делают сначала вдох, а потом выдох, направляя струю воздуха на ленту.

***Упражнение «Подними погремушку»***

Исходное положение- взрослые встают на колени лицом к детям, которые держат погремушки в согнутых руках. На счет 1-3 дети поднимают руки с погремушками в верх, а взрослые слегка потягивают их за руки.

На счет 2-4 дети и взрослые возвращаются в исходное положение.

***Упражнение «Наклонись за погремушкой»***

Исходное положение –см. упражнение «Подними погремушку» на счет 1-3 дети наклоняются вперед, выпрямляя руки с погремушкой, и касаются ладоней взрослого. На счет 2-4 исходное положение.

***Упражнение «Прыжки с погремушками»***

И.п – родители и дети стоят лицом друг к другу, взрослые держат погремушки перед грудью. на счет 1-4 дети прыгают, пытаясь коснуться рукой погремушки, на счет 5-6 и.п

***Игра с мячами «Салют»***

***«Совместная ходьба»***

Инструктор по фк: Представьте, что вы наступили на клей и приклеились к родителям.

Дети встают спиной к родителям и ставят свои стопы им на стопы. Взрослые прижимают к себе детей, и они идут вместе.

С физкультурой мы дружны,Нам болезни не страшны!