**МАСТЕР-КЛАСС ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ИГРЫ С МЯЧОМ»**

**Описание материала:** предлагаю Вам мастер-класс по физкультуре для родителей и детей (5-7 лет) «Игры с мячом». Данный материал будет интересен для родителей, воспитателей и инструкторов по физкультуре.

**Цель:** Помочь родителям ощутить радость от совместной двигательной деятельности и понять полезность гимнастики вдвоём; формировать у родителей умение выполнять движения в детско-родительской паре (общеразвивающие упражнения, основные движения); совершенствовать детей действовать с мячом: прокатывать, бросать, ловить.  
**Оборудование:**мячи большие резиновые по количеству детей и родителей; массажные мячи; воздушные шарики 30 – 40 шт; волейбольная сетка.

**Участники:** родители, дети.

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

**Вводная часть**

**Инструктор:** Ребята, отгадайте загадку.

Бьют его рукой и палкой,

Никому его не жалко.

Весело он скачет,

А зовётся…

Правильно, мячик!

Сегодня, ребята, вы с родителями будете заниматься физкультурой, и в этом вам поможет мяч. Раз, два, три! Мячик бери! *(Мячи разбрасывают по залу.)* Ребята, возьмите мяч и встаньте впереди родителей.

*(Каждый ребёнок держит мяч.)*

**Ходьба в колонне из детско – родительских пар:**

- обычная, на носках, руки вверх *(взрослый, встав позади ребёнка, берёт его за вытянутые руки);*

- на пятках, руки за головой *(взрослый, встав позади ребёнка, разводит его локти);*  
- приставным шагом друг напротив друга, мяч в вытянутых руках;  
- дети идут на коленях, мяч в руках над головой *(взрослые поддерживают мяч);*  
- бег в паре: обычный *(ребёнок держит мяч);*

- галопом *(взрослые и дети поворачиваются лицом друг к другу);*  
- врассыпную *(дети разбегаются по залу, взрослые держат мячи).*  
**Инструктор.** Раз, два, три! К родителям беги! (Родители обнимают ребёнка, прижимают к себе, кружат.)

**Ходьба с восстановлением дыхания** *(дети держат мяч перед собой).*  
Вдохнули, выдыхая, направляем струю воздуха на мяч.  
**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

**ОРУ** (в детско – родительской паре с мячом)

**«Для начала потянулись»**

И. п. – стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, мяч в вытянутых руках перед собой. 1, 3 – поднять руки с мячом (взрослый потягивает руки ребёнка); 2, 4 – вернуться в и. п.

**«Проверили силу»**

И. п. – стоя лицом друг к другу, выставив одну ногу вперёд, руки согнуты в локтях перед грудью, опора на ладони. 1, 3 – выпрямить руки в локтях с мячом (прижать руки к груди); 2, 4 – согнуть руки в локтях с мячом.

**«Наклонились»**  
И. п. – стоя на коленях, лицом друг к другу, мяч в вытянутых руках вверху. 1 – 2 – одновременный наклон вправо (влево); 3 – 4 – вернуться в и. п.

**«Потянулись вперёд»**

И. п. – сидя на полу, ноги в стороны, ребёнок лицом к взрослому. 1 – 4 – ребёнок прокатывает мяч руками вперёд; 5 – 8 взрослый прокатывает мяч ребёнку.

**«Размяли ноги»**

И. п. – сидя на полу, опора на ладони; ноги взрослого вытянуты, ноги ребёнка согнуты в коленях на мяче. 1 – 4 – ребёнок прокатывает мяч ногами, распрямляя их в коленях; 5 – 8 – взрослый прокатывает мяч к себе и от себя.  
**«Дружно присели»**

И. п. – стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, взявшись руками за мяч. 1 3 – присесть; 2, 4 – вернуться в и. п.

**«В конце попрыгали»**

И. п. – стоя друг напротив друга, мяч в руках между собой.1 – 4 прыжки

**Дыхательное упражнение**

Нарисуем большие, маленькие мячи струей воздуха.

**ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЯ**

Дети и родители становятся друг напротив друга.

**Инструктор.**  
Мячик круглый, его можно прокатить друг другу, а ещё его можно бросать и

ловить.

**Игровые задания с мячом**

1 Прокатывание мяча друг другу.

2 Бросание друг другу и ловля мяча.

3 Взрослый держит в руках обруч, ребёнок бросает мяч, стараясь попасть в обруч.

**Подвижная игра «Мяч через сетку»**

Дети и родители делятся на две команды и перекидывают воздушные шарики.

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

**Инструктор.** С помощью массажных мячиков можно делать массаж.  
Родители и дети берут массажные мячи и выполняют массирующие движения друг другу.