

Семейный воскресный досуг «Физкультура для детей»

Цель: организация совместного досуга детей и родителей.

Задачи:

1. Совершенствовать физические способности в совместной с родителями двигательной деятельности.
2. Содействовать установлению положительного эмоционального контакта родителей и детей.
3. Приобщать детей и родителей к здоровому образу жизни и к желанию заниматься спортом.

Целевая группа:

Дети дошкольного возраста, родители (законные представители) детей дошкольного возраста.

Дата проведения: 12.02.2023 г.

Место проведения: Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад II категории комбинированного вида № 1 «Солнышко».

Условия проведения: Организовано 2 зоны: физкультурная зона, зона релаксации.

Материал и оборудование:

Зона релаксации: сухой бассейн, музыкальный центр, релаксационная музыка, массажные дорожки.

Физкультурная зона: скакалки, тоннели, конусы, обручи, мячи, кубики.

Ход досуга

1. Организационная часть

Ведущий: Добрый день! Мы рады видеть вас на нашем семейном воскресном досуге «Физкультура для детей».

Заниматься физкультурой полезно, весёлой физкультурой вдвойне. Ведь каждая минута занятий спортом продлевает жизнь человека на один час, а весёлым – на два. Во все времена человек стремился к здоровому образу жизни, желая познать пределы своих возможностей, не боясь бросить вызов

судьбе. И часто выходил победителем. А спорт- это и есть: жизнь, здоровье, риск, поиск, победа.

2. Основная часть

Физкультурная зона

Ведущий физкультурной зоны: Сегодня мы собрались в этом зале, чтобы еще раз убедиться в том, какие сильные, крепкие, быстрые, ловкие наши дети, и какие дружные и спортивные у них родители. А начнем мы наши соревнования с разминки. Все готовы? Тогда начали.

Разминка «Солнышко лучистое!»

Ведущий физкультурной зоны: Молодцы! Теперь все готовы к соревнованиям. Я предлагаю разделиться на 2 команды. Командам нужно придумать название.

(Представление названий команд)

Ведущий физкультурной зоны: Считаю наши веселые семейные соревнования открытыми! И хочется пожелать вам успехов!

Эстафета 1 «Сороконожка»

Команды строятся в две колонны по одному, и дети и родители кладут руки друг другу на плечи. Надо добежать всей командой до финиша и вернуться.

Ведущий физкультурной зоны: Молодцы! Замечательно справились! А сейчас мы задание немного усложним и посмотрим, чья команда самая быстрая.

Эстафета 2 «Сороконожка-2»

Первый участник бежит до ориентира, обегает его, возвращается, берет следующего игрока и с ним обегает ориентир и возвращается, они берут следующего и т.д.

Ведущий физкультурной зоны: Молодцы! А теперь проверим, как взрослые умеют ладить с детьми. Эстафета в паре.

Эстафета 3 «Проскачи в обруче»

Эстафета заключается в том, чтобы пары добрались до финиша, пропуская обруч через себя, то есть пара надевает обруч на себя, выпрыгивая из него, снова надевает и т.д.

Эстафета 4 «Мой веселый, звонкий мяч»

Дети бегут до кубиков и обратно с мячами в руках, передают родителям, а родители катят мяч руками по полу.

Эстафета 5 «Меткость»

У каждого участника в руке мешочек с песком (мячик), нужно добежать до границы и попасть в обруч. Побеждает команда, у которой мешочков (мячей) в обруче оказалось больше.

Ведущий физкультурной зоны: На этом наши эстафеты закончились! А теперь давайте все вместе станцуем танец «Хула-хуп».

Ведущий физкультурной зоны: А, теперь вы можете попрыгать на скакалках, проползти по тоннелю.

Зона релаксации

(звучит спокойная музыка)

Ведущий зоны релаксации: Давайте отдохнем и поиграем.

Игра «Быстро - медленно»

Давайте все движения попробуем выполнить медленно, а потом очень быстро. Прыгаем на правой ноге, на левой ноге, на обеих, теперь замрите и напрягите все мышцы тела, расслабьтесь. Это все медленно. Далее все тоже самое, но только движения выполнять очень быстро. Движения могут быть любые.

Игра «Разные животные»

Ведущий объясняет, что когда он будет хлопать в ладоши, ребенок должен будет принять соответствующую позу:

Один хлопок – поза аиста (стоя на одной ноге, поджав другую)

Два хлопка – поза лягушки (присядь пятки вместе, носки врозь, колени разведены, руки между ногами на полу)

Три хлопка – поза коровы (встань на четвереньки и произнеси «му-му»).

Ведущий зоны релаксации: А, теперь я предлагаю походить по массажным дорожкам и поиграть в сухом бассейне

(Дети ходят по массажным дорожкам и отдыхают в сухом бассейне)

Упражнения для сухого бассейна

Упражнение «Велосипед»

Сидя спиной к бортику, прямые руки в стороны на бортике, ноги вместе вытянуты вперед. Нужно работать ногами, как на велосипеде, стараясь разогнать больше шариков в стороны.

Упражнение «Спрячь зайку от волка».

Дети произвольно сидят в бассейне. Педагог кладет в центр бассейна игрушку — зайца. Дети набрасывают на него шары.

Упражнение «Кто больше?»

Дети сидят в бассейне с шариками. Педагог дает им задание: набрать и удержать в руках как можно больше шариков. Усложнение: брать шарики определенного цвета.

Релаксационное упражнение «Водопад»

Звуковое сопровождение «Журчание воды». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие. Сядьте удобно, так, чтобы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте себе, что мы с вами находимся под небольшим водопадом. Вода в нем чистая и теплая. Вам тепло и очень приятно. Струйки воды стекают на ваше лицо, волосы, мягко струятся по шее, спине, ручкам и ножкам. Вода стекает и продолжает свой бег дальше. Давайте немного посидим под водопадом и представим, что вместе с водой от нас уплывают все страхи, грусть и неприятности. А мы остаемся сидеть чистыми, бодрыми, веселыми и полными сил. Мы благодарны водичке за то, что она омыла нас. Открывайте глазки и улыбнитесь друг другу.

3. Заключительная часть

Ведущий: Вам понравилось у нас сегодня? А что не понравилось?

Упражнение «По выбору».

Участники становятся в круг. Они перебрасывают мяч (как в игре «Съедобное - несъедобное»), предоставляя тем самым возможность высказаться каждому участнику.

Ведущий: Наша встреча подошла к концу. Благодарим вас всех за то, что вы откликнулись на наше приглашение. Всем-всем лучезарных улыбок и хорошего настроения! До новых встреч!