

Семейный воскресный досуг «Танцевальный серпантин»

Цель: организация совместного досуга детей и родителей.

Задачи:

1. Снять мышечное и эмоциональное напряжение.
2. Развивать двигательные качества: координацию, выносливость, ловкость, умение ориентироваться в пространстве.
3. Создать благоприятные условия для формирования отношений между родителями и детьми, основанных на любви, взаимопонимании, творчестве.

Целевая группа:

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

Дата проведения: 16.04.2023 г.

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

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

Материал и оборудование: сухой бассейн, музыкальный центр, релаксационная музыка, веселая танцевальная музыка, массажные дорожки.

Ход досуга

1.Организационная часть

Ведущий: Добрый день, дорогие дети и уважаемые родители! Мы рады приветствовать вас на нашем семейном воскресном досуге «Танцевальный серпантин». Сейчас мы разделимся на 2 группы.

(Деление на группы)

Ведущий: Первая группа идет в танцевальную зону, а вторая в зону релаксации. А потом вы поменяетесь зонами.

(Группы расходятся каждая в свою зону).

2.Основная часть

Танцевальная зона

Ведущий танцевальной зоны: Перед началом, необходимо зарядиться энергией, для этого предлагаю вместе со мной сделать музыкальную разминку.

Разминка «Делай так»

Участники под ритмичную музыку выполняют движения разными частями тела.

- глазами
- языком
- лицом
- только головой
- только пальцами рук
- кистями рук
- руками до локтей
- только руками
- только руками и головой
- только выше пояса
- всем телом, но ступни "приклеились к полу"
- как можно выше поднимая ноги
- подпрыгивая как можно выше

Ведущий танцевальной зоны: А теперь давайте поиграем.

(Проводятся музыкальные игры)

Игра «Ласточки, воробьи и петухи»

Дети стоят по кругу или свободно по залу. Каждому образу соответствует своя музыка. Ласточки — «летают» (быстро бегают на носочках и машут крыльями); Воробьи — сидят на корточках, клюют зернышки, прыгают по залу; Петухи — важно прохаживаются по залу крылья за спиной.

Для начала следует разобрать с детьми образы и объяснить (и показать!) какая музыка какому образу соответствует. И только тогда можно начинать игру.

Игра «Ищем друга»

Участники двигаются танцевальной ходьбой по площадке хаотично, приветствуя всех мимо проходящих членов группы кивком головы. Музыка обрывается — каждый должен найти себе пару и поздороваться рукопожатием (повторяется 5-7 раз).

Ведущий танцевальной зоны: Молодцы! А теперь давайте все вместе потанцуем.

Песня «ДО-РЕ-МИ»

Песня «Малышарики»

(Все выполняют танцевальные движения по показу)

Зона релаксации

(звучит спокойная музыка)

Ведущий зоны релаксации: Добрый день! Здесь мы с вами сейчас будем отдыхать. Давайте всем вместе поиграем.

Игра «Слушай команду»

Звучит спокойная, но не слишком медленная музыка. Дети идут в колонне друг за другом. Внезапно музыка прекращается. Все останавливаются, слушают произнесенную шепотом команду ведущего (например: «Положите правую руку на плечо соседа») и тотчас же ее выполняют. Затем снова звучит музыка, и все продолжают ходьбу.

Игра «Давайте здороваемся»

Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути (а возможно, что кто-либо из детей будет специально стремиться поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Здороваться надо определенным образом:

- 1 хлопок — здороваемся за руку;
- 2 хлопка — здороваемся плечиками;
- 3 хлопка — здороваемся спинками.

Игра «Времена года».

Дети делятся на четыре команды: зима, весна, лето, осень. У каждой команды свой цвет:

зима - белый (снег);

весна - синий (небо);

лето - зеленый (трава);

осень - желтый (листья).

Расставляются четыре флажка соответствующих цветов. Дети бегают врассыпную по залу. По сигналу: «год» - делают круг у своего флажка. Отмечается команда, первая выполнившая задание. Можно использовать части суток.

Усложнение.

При построении круга встать на колени, на носки руки вверх, спиной к флажку и т.д.

Упражнение «Лимон»

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

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)

3. Заключительная часть.

Ведущий: Ну вот мы опять все вместе! Вам понравилось у нас сегодня?

Упражнение «Светофор»

Дети сигналият карточками:

Зелёной – побольше таких дел, поучительно,

Жёлтой – понравилось, но не всё, интересно,

Красной – дело не понравилось, скучно.

Ведущий: Наша встреча подошла к концу. Желаем всем здоровья, счастья и прекрасного настроения. До новых встреч!