

Семейный воскресный досуг «Мы веселые, спортивные, танцевальные»

Цель: организация совместного досуга детей и родителей.

Задачи:

1. Укреплять здоровье детей.
2. Развивать физические качества; совершенствовать двигательные умения и навыки.
3. Создать

Ритуал приветствия «Давайте поздороваемся»

Дети по сигналу хаотично двигаются по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути, здороваются определённым образом:

Один хлопок - здороваются за руку,

Два хлопка – здороваются плечиками,

Три хлопка – здороваются спинками.

Ведущий: Вот мы и поздоровались друг с другом. Давайте выполним разминку.

Разминка «Хула-хуп»

Ведущий: А сейчас давайте поделимся на 2 команды (смайлики).

(Деление на группы).

Ведущий: Пора отправляться в путешествие на волшебном паровозе. Первая группа идет в танцевальную зону, а вторая в зону релаксации. А потом вы поменяетесь зонами.

Всё готово? Тогда в путь! Спешить не нужно! Не забывайте о правилах вежливости! Желаем вам веселого путешествия!

(Группы расходятся каждая в свою зону).

2.Основная часть

Танцевальная зона

(звучит веселая музыка)

Ведущий танцевальной зоны: Уважаемые родители и дети! Для вас мы приготовили различные музыкальные и подвижные игры. Давайте будем веселиться.

(Проводятся музыкальные игры)

Игра «Повтори за мной» или «Делай как я»

Все становятся в круг, ведущий в центре под музыку показывает движения, а игроки за ним повторяют. Музыка меняется, ведущий тоже. Выбирать ведущего может как педагог, так и сами дети.

Танцевальная игра «Праздничный поезд»

Дети становятся друг за другом, держась за руки (за бёдра соседа). Учитель впереди всех – водящий. Звучит музыка, все начинают двигаться за водящим, повторяя за ним движения, которые он делает произвольно, добавляя фразы: «Лево руля! (повернуть налево.) Право руля! (повернуть направо) Горы! (подняться на носочки.) Тоннель! (присесть или наклониться.) Передний ход! (Двигаться вперёд.) Задний ход! (двигаться назад.) Остановка!» (меняется водящий.)

Игра «Запрещённое движение»

Дети встают в круг танцевать. Педагог сообщает, что будет показывать произвольно под музыку движения, которые ребята должны будут повторять, но одно из них – запрещённое, и его повторять не нужно. Выйдет из круга тот, кто повторит запрещённое движение. Затем водить уже может кто-нибудь из детей, придумывая самостоятельно запрещённое движение.

Игра «Если весело живётся, делай так»

Ведущий поёт и показывает, что нужно делать, а игроки повторяют. Движения могут быть любые.

Если весело живётся, делай так *(показывает первое движение)*.

Если весело живётся, делай так *(показывает второе движение)*.

Если весело живётся, пусть нам солнце улыбнётся.

Если весело живётся, делай так *(показывает третье движение)*.

Затем водящий меняется. Водящим может быть кто-нибудь из детей.

Танцевальная игра «Водим хороводы»

Участники встают в круг, а ведущий задает им вопрос: «Наши уши хороши?». Ответ: «Хороши». Вопрос: «А у соседа?». Ответ: «Лучше!». Каждый участник берет за уши соседей справа-слева, и все танцуют по кругу, приговаривая: «Мы танцуем от души- от души! Наши уши хороши-хороши!» (2 раза). И далее ведущий называет другую часть тела, например: локотки, руки, ноги, колени, лопатки. Ведущим может быть любой, но после того, как все участники запомнят правила игры.

Игра «Танцевальная фигура замри»

Ведущий стоит спиной к игрокам и произносит слова:

Весело хлопаем – раз.

Здорово прыгаем – два.

Кружимся, кружимся – три.

Танцевальная фигура замри.

Игроки в это время хлопают в ладоши, прыгают, кружатся, а затем замирают на месте в танцевальной позе. Ведущий поворачивается и выбирает на своё место того, чья танцевальная фигура ему понравилась.

Второй вариант: вместо слов ведущего звучит музыка – дети танцуют. Музыка прерывается, ведущий выбирает нового ведущего.

Ведущий танцевальной зоны: А сейчас у нас будет дискотека.

(Дети танцуют под музыку)

Зона релаксации

(звучит спокойная музыка)

Ведущий зоны релаксации: Добрый день, уважаемые гости! Но вот мы с вами и в зоне релаксации. Где будем с вами играть, снимать мышечное напряжение и заряжаться хорошим настроением.

Упражнение «Радуга»

Представьте теплый летний день, солнышко пригревает, щекочет нам щечки, ладошки. Посмотрите вверх, на небо. Там радуга. Тянемся-тянемся до радуги, ладошки солнцу показываем. Никак не достать. Еще раз стараемся, тянемся-тянемся. Повторить 2—3 раза.

Упражнение «Рот на замочке».

Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот на «замочек», сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их:

У меня есть свой секрет, не скажу его вам, нет (поджать губы).

Ох как сложно удержаться, ничего не рассказав (4–5 с).

Губы все же я расслаблю, а секрет себе оставлю.

Упражнение «Палуба».

Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу – перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону – прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох!

Стало палубу качать!

Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем,

А другую расслабляем.

Игра «Карлики и великаны»

Играющие становятся в круг. Ведущий объясняет, что, если он скажет «карлики», все должны сесть на корточки, а если скажет «великаны», все должны встать. Кто ошибется, выходит из игры. Ведущий может намеренно подавать неправильные команды, например:

«Картошка! Веревка! Карманы! Ведерко!» Победителем считается игрок, оставшийся последним.

Игра «Передай движение по кругу»

Дети передают друг другу воображаемые предметы: большой мяч, тяжелую гирю, горячий блин, младенца, паука на паутинке, стопку кубиков, горящую свечу. В конце упражнения дети берутся за руки. Взрослый, говоря «Привет», пожимает руку соседу справа, тот следующему по кругу. «Приветик» должен обойти круг и вернуться к взрослому

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. Команды даются только на выполнение спокойных движений.

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, выполняемые на массажных дорожках.

1. Ходим по коврику вперёд и назад. Проконтролируйте, чтобы спинка у малыша была идеально ровная, а руки – на поясе. В таком положении выполнять упражнение не только удобно, но ещё и полезно. Время выполнения – не более 5 минут.

2. Ходим на внешней стороне стопы («косопалый мишка»). Исходная позиция такая же, как и в предыдущем упражнении. Спинка должна быть ровной, а руки – на поясе. Выполнять упражнение нужно не меньше минуты. Чтобы малышу было не скучно заниматься, читайте ему стихотворение о мишке косопалом.

3. Ходим на внутренней стороне стопы. Выполняется упражнение так же, как и предыдущее.

4. Перекатываемся с пяточки на носочек. При выполнении желательно, чтобы ножки ребёнка стояли на одной секции. Сначала малыш поднимается на носочки, а потом опускается на пяточки или наоборот. Спинка ровная, ручки – на поясе. Если ребёнок быстро усвоил задание, попробуйте усложнить задачу. Так, левая ножка перекачивается с пятки на носок, а правая – наоборот. Так можно ещё и развить координацию движений.

5. «Пятерня». Нужно приподнять пальцы ноги как можно выше, расправить их и держать в таком положении не меньше 10 секунд. Сначала одну ногу, потом другую. Потом на обоих вместе.

Релаксационное упражнение «Волшебный сон».

Звуковое сопровождение упражнения «Ночная симфония».

Ложитесь удобно, так, чтобы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Начинается волшебный сон.

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем, (2раза)

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши ручки отдыхают...

Ножки тоже отдыхают...

Отдыхают, засыпают... (2раза)

Шея не напряжена

И расслаблена...

Губы чуть приоткрываются,

Все чудесно расслабляется. (2раза)

Дышится легко, ровно, глубоко.

Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали.

Хорошо нам отдыхать!

Но уже пора вставать!

Крепче кулачки сжимаем

И повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться!

Всем открыть глаза и встать!

3. Заключительная часть.

Ведущий: Ну вот мы опять все вместе!

Рефлексия. Игра «Передай по кругу».

Участники по кругу передают мяч, и говорят о том, что понравилось у нас сегодня? А что не понравилось? Придете к нам еще?

Ведущий: Сегодня и дети, и взрослые показали, какие все дружные, музыкальные, артистичные, спортивные и умные. Спасибо всем большое! До новых встреч!