

Досуговое практическое занятие для семей с детьми младшего дошкольного возраста: «День подвижных игр на свежем воздухе»

Цель: создание мамами, проживающими в социальной гостинице, условий для физического развития детей, повышение двигательной активности через подвижные игры.

Задачи:

Оздоровительные: развивать физические качества и двигательные умения, ловкость, внимание, ориентироваться в пространстве, умение действовать по сигналу.

Образовательные: формировать у детей интерес к различным видам подвижных игр.

Воспитательные: создавать условия для развития у детей умения играть в детском коллективе.

Ход занятия:

I часть

Свободная ходьба ребенка со взрослым (можно взять ребенка за руку или сопровождать его на небольшом расстоянии).

II часть

Общеразвивающие упражнения:

- поднять руки в стороны и опустить – «Птички машут крыльями»;
- присесть, постучать несколько раз пальцами рук по коленям – «Птички клюют зернышки»;
- выпрямиться, поочередно поднять руки вверх-вниз, при этом выполняя бег на месте – «Птички летают».

Дыхательные упражнения:

- предлагается надувание воздушных шариков, которое помогает научить ребенка правильно дышать (многие дети дышат поверхностно и часто, что неправильно: в легких остается остаточный воздух, и они не могут наполниться полностью свежим кислородом).

III часть

Подвижная игра «По ровненькой дорожке».

Все участники сидят на скамейке. По сигналу специалиста предлагается встать с места, построиться в колонну друг за другом.

Ведущий говорит ритмично, в определенном темпе следующий текст:

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке (идут шагом)

Шагают наши ножки, раз, два, раз, два.

По камешкам, по камешка,

По камешкам, по камешкам (прыгают на двух ногах, слегка продвигаясь вперед),

В яму – бух (присаживаются на корточки).

вылезли из ямы (поднимаются).

После 2-3 повторений специалист произносит такой текст:

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке (идут шагом)

Устали наши ножки,

Устали наши ножки.

Вот наш дом, здесь мы живем (занимают свои места на скамейке).

Подвижная игра «Пузырь».

Все участники образуют круг, держась за руки.

Специалист произносит слова:

Раздувайся, пузырь,

Раздувайся, большой,

Оставайся такой,

Да не лопайся (расширяют круг)

Он летел, летел

И веточку задел: Ш-ш-ш (сужают круг).

Игра повторяется 2-3 раза.

Подвижная игра «Догонялки».

Все участники разбегаются по игровому полю.

По сигналу «водящий» пытается коснуться другого игрока.

Игрок, которого коснулись, становится новым «водящим».

Подвижные игры на свежем воздухе – это источник радостных эмоций и лучшее средство для укрепления детского организма. Разнообразные подвижные игры обогащают содержание прогулок и очень увлекают детей. Играя и выполняя упражнения на улице, дети получают возможность проявлять смелость, самостоятельность, ловкость и сноровку. Развивается сообразительность, внимательность, дисциплинированность, чувство здорового соперничества, вырабатывается инициатива и самостоятельность. Во время совместных подвижных игр улучшается физическое и душевное самочувствие детей и взрослых, развиваются социальные навыки, совершенствуется умение успешного взаимодействия с окружающими.