Игровое развлечение «В городке веселых затей»

Цель: Повышать интерес к физической культуре
Задачи:
- развивать основные качества;
- силу, ловкость, быстроту, выносливость, координацию движений, гибкость;
- формировать мышечно-двигательные навыки, правильную осанку; творчество и выразительность движений.

Оборудование: гимнастические коврики, мячи, шары трёх цветов (красный, жёлтый и зелёный), светофор.

Ход ОДД:

Мама с ребенком располагаются по центру свободного помещения (комнаты, двора).
Мама:Скажи, как ты думаешь, что такое «весёлые затеи»? (предположения ребенка). Я знаю один город, где жители всё время придумывают интересные игры. Они ждут нас в гости! Принимаем приглашение?
Ребенок: Да
Мама: Тогда в путь! (звучит фонограмма ритмичной музыки)
Ходьба обычная по кругу Использовать массажные коврики для профилактики плоскостопия. (1 круг).
Ходьба на носочках; (1 круг) Следить за правильной осанкой.
-Ходьба на пятачках; (1 круг)
- Ходьба с высоким подниманием колена (1 круг). Колени поднимаем выше, носок оттянут.
Мама: Далеко до городка «весёлых затей», как нам быстрее до него добраться?
Ребенок: Нужно бежать друг за другом.
Выполняют бег друг за другом (1 мин.)
Упражнение на дыхание.
Игра «Бабочка»
Мама: Вот мы и добрались до городка «весёлых затей», и оказались в одном из его дворов. Сможем ли мы показать его жителям, какие мы дружные и сильные ребята?
И. п.: соединить стопы ног вместе и обхватить их руками. Подтянуть пятки как можно ближе к телу. Начать раскачивать колени вверх-вниз. Это крылья бабочки. Давай похлопаем крыльями. Закрой глаза и представь цветок, на который летит наша бабочка. Вдохни его аромат. (10 – 20 сек)
Игра « Собачка»
«Собачка мордочкой вниз» Стопы поставь на ширину таза, а руки опусти на пол на ширину плеч. Между руками и ногами должно быть достаточное расстояние, чтобы спина смогла вытянуться. Сначала подними пятки и таз к потолку, чтобы прогнуть спину, а потому направь всю свою силу в ноги и постарайся поставить вытянутые прямые ноги пятками на пол. Туловище, ноги и руки вытянуты, а голова, шея и живот расслаблены. (10 – 20 сек)
«Собачка мордочкой вверх». Стопы и руки поставь так же, как в позе «Собачка мордочкой вниз», подними пятки, голову и грудную клетку к потолку, а копчик направь вниз – к полу. Смотри вверх, вытягивай ноги так, чтобы они не опускались на пол, и старайся отвести плечи назад и вниз. (10 – 20 сек)
Игра «Тучки» и «Дождь».
Мама: Кажется, в нашем городе скоро начнётся дождь.
По правилам игры - когда звучит команда «Тучки» ребенок подбрасывает мяч вверх и ловят его, а когда команда «Дождь» - стучит мячом о пол и ловит его. (повторить 2 – 3 раза)
Заключительная часть.
Мама: Вот мы и побывали с тобой в «городке весёлых затей»! какую пользу мы принесли его жителям, как помогли? Какие «затеи» тебе больше всего понравились?