**Спортивный вечер**

 **"Давайте потанцуем"**

Воспитатель физической культуры -Касаткина Т.А*.*

**Цель:** Создать у детей и родителей радостное настроение и чувство удовлетворения от совместного общения. Обогатить двигательный опыт детей и родителей.

**Ход:**

Используется DVDдиск " [**Аэробика для детей. Сказочная аэробика**](http://sovyatka.ru/aerobika-dlya-detej-video-skazochnaya-aerobika/)"

1. Разминка.
2. Танцевальная аэробика (танец №1) на основе сказки про Винни-Пуха – способствует запоминанию движений танца, стимулирует развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем, улучшает равновесие и координацию.
3. Танцевальная аэробика (танец №2).
4. Фитбол-аэробика (упражнения на мяче большого размера) на основе сказки «Теремок» - направлена на предотвращение и лечение заболеваний позвоночника, тренировку вестибулярного аппарата, расслаблению мышц и поднятия настроения.
5. Упражнения на коврике, выполняемые в соответствии с сюжетом сказки «Дюймовочка» - для тренировки силы и гибкости.
6. Игровой стретчинг на основе сказки «Котауси и Мауси» ([гимнастика](http://click02.begun.ru/click.jsp?url=toW35hQSExJCnCB9ESG9-o1fr8PetyHPa84IkIlhaMLc8jDiDCfhxajlJPTNVmAM3Hu1AFeZ8O62jSR4a82mrkTd7EX0RA4b-H4pL-Vuo3-f1qVlN2*mgg7yzKfnpLh3qscR8GPZOjH*8DmZC-Im89T49KuHnVq3hQIPEf-0128GbdnLGeuxQ-SGMMWJRWhq8dEQazYvXB7yfQnD6yQUd9lp5bD0JOy6aXdhZz0BWemRZ2K42VEB5vBq0YTSfcywm8fBnPUDKYIK7wEe2vqxlNjURyHDujP7nUgYqn68zhXAA87zdCHo2-iA5rVhoW0A3UE*rCWlHuB*HzvLLbCrxolEOXT3fxKpSVzOFg&eurl%5B%5D=toW35nd2d3YybBRxbRJcC-XzEBkU1kjfqail93IPdbCVzuVD) на растяжение) – повышает эластичность и сократительную способность мышц, подвижность [суставов](http://click02.begun.ru/click.jsp?url=toW35tDb2ts3gOjbt4cbWCv5CWV4EYdpzWiuNrd26nldAojx1Elb419dMPJmNuO*n5*HX2Nk*SZxUDVoJ61J5PgjCwJ8pfCnhDy6tdmloI6c7yotm5-MaIYTFCMKL9XNMsJ6uJvYcL09aNQVPeNLsYlFM4bgUmI0W7Pfz9Qur6Ru4arc5c2m4a9FAgvXymZ*11Znsdwhnm0wEnHsim-rHHHl*pay3A5KxNDytRyOLE-mQUF8cSTXVUx0JQ*F1*iAtbQzbeelSJwkxycn5a4mAMIpyfAVwJPfHwNyVcxKjf7F6ljj-FVa4CdApuLZBCLOOY4F*EG9Q*WuNGCYlXJJOpg9iaPUNhAj725v-p4AXCtTiu*IhKUcblKr4xp8K0vCnlmkhdD2CMbfLswZAQrk7lQntQZ0-RhGVRx-F5j7eXAE7oDWSlnH0NDvkVMzxCvGCZSr7w&eurl%5B%5D=toW35n9*f36rYHlhfQJMG*XjAAnNgGbSkqTvCWlN5OH-qV8Q), стимулирует кровообращение, расслабляет и восстанавливает мышцы в конце тренировочного процесса.