Спортивный праздник с участием родителей, посвященный Дню здоровья «Папа, мама, я —здоровая семья» с детьми 4-5 лет.

Цели:

Образовательные:

формировать двигательные умения и навыки;

формировать представление детей об оздоровительном воздействии физических упражнений на организм;

обучать игре в команде.

Развивающие:

развивать быстроту, силу, ловкость, меткость, память;

развивать интерес к спортивным играм;

Оздоровительные:

Привлекать родителей к развитию физических качеств детей;

Пропагандировать здоровый образ жизни, приобщать семьи к физической культуре и спорту;

Воспитательные:

воспитывать в детях потребность в ежедневных физических упражнениях;

развивать чувство товарищества, взаимопомощь, интерес к физической культуре.

Участники: группа № 6,№ 3,родители.

Оборудование: гимнастические палки, обручи, мостики, мячи

Музыкальное оформление: Банана Мама…..

Дети входят под музыку.

**Вступительное слово**

**Ведущая1**: Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые родители! Мы приветствуем Вас на спортивном празднике «Папа, мама, я – спортивная семья».

**Вед2:** Собрались мы здесь сегодня

Чтоб здоровье закрепить.

Дети, а как можно утром укреплять здоровье?(ответы).

**Дети:**

1ребенок: Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать,

Как здоровым стать!

2 ребенок: Очень добрым, очень светлым,

Ясным, солнечным деньком,

Мы идем к здоровью в гости,

Спорт в помощники берем!

3 ребенок: Зарядка всем полезна.

Зарядка всем нужна,

От бед и от болезней

Спасает нас она!

4 ребенок: Не надо бояться, что будут смеяться,

Зарядку свою не бросай никогда!

Лишь, тот, кто не плачет, добьётся удачи –

Ничто не добьется легко, без труда.

**Вед1**:Приветствует садик веселых гостей,

От теплых улыбок в нашем зале светлей.

Оставили папы сегодня работу.

И мамы забыли большие заботы,

Обули кроссовки, и взяв малышей,

Пришли на спорт праздник сегодня скорей.

И с гордостью каждый сможет сказать,

Что ближе семьи никого не сыскать!

Любителям спорта наше - ура!

Настало время представить наши команды:

1. «Силачи». Девиз: Мы сильные, умелые, ловкие и смелые.

Мы рано просыпаемся, зарядкой занимаемся.

1. « Шустрики». Девиз: Мы свою команду

«Шустрики» зовём

Потому что ловкими

И шустрыми растём.

Быстрее нас на свете нет.

Вам от нас

«Физкульт – привет! »

На всех соревнованиях есть жюри, и на наших соревнованиях тоже.

(Представление членов жюри – 3 человека).

**Ведущая:** Для того, чтобы приступить к соревнованиям, вы друг другу улыбнитесь, на разминку становитесь! (звучит музыка «На зарядку становись», все команды выходят на разминку).

**Ведущая:** Вы размялись хорошо –

Праздник веселей пошел.

Пусть жюри весь ход сражения без промашки проследит.

Кто окажется дружнее тот сегодня победит (жюри объявляет результаты после каждого конкурса).

**Ведущая:** Команды готовы к испытаниям? Тогда начнем!

1.Эстафета «Солнышко»(родители и дети )

На полу лежат обручи на противоположной стороне каждой команды. У каждого участника в руках по одной гимнастической палке. По свистку участники поочередно бегут к обручу и кладут гимнастическую палку к обручу, образуя солнышко.

Ведущая: Отлично справились с заданием!

2.Эстафета «Удержи равновесие»(дети)

Команда из 5 детей проходит по мостику, обегают стойку и возвращаются обратно.

3. Эстафета «Бег с воздушным шариком»(родители)

Шарик, ракетка, гимнастическая палка, стойка

Ребёнок бежит до стойки с шариком в руках, оббегает стойку и обратно в команду, передает шарик маме. Мама ведёт шарик ракеткой до стойки и обратно, передает шарик папе. Папа отбивает шарик гимнастической палкой. Побеждает команда первая выполнившая задание.

**Ведущая 1**:

Вот какие молодцы!

А у меня есть веселые мячи:

С ними можно поиграть,

Свою ловкость показать.

**Ведущая 2**: А в этой эстафете нужно проявить свою ловкость, но не забывайте захватить с собой выносливость, быстроту и хорошее настроение.

4. Эстафета «Разноцветные мячи» (родители и дети).

Воротики, по два мяча на каждую команду.

Участвуют мама, папа и ребёнок. У мамы в руках мяч.

Ребенок бежит до воротиков, пролезает в воротики, берет мяч, который находится на ориентире. Возвращается обратно по прямой в команду, передает мяч маме. Мама катит два мяча, оббегает ориентир, возвращается в команду и передает один мяч папе. Папа ползёт каракатицей (ногами вперед с зажатым между колен мячом, до ориентира и обратно, мяч вверх.

**Ведущая :**

Папы, мамы, молодцы!

И ребята удальцы!

Какую скорость показали!

Ваши ноги не устали?

Ну что, готовы продолжить состязания?

5.Эстафета «Самый меткий».(дети).

Команда 6 детей, по очереди бросают мяч в корзину. Побеждает команда , забросившая больше мячей.

6.Викторина для родителей:

1. Сколько лет должно пройти от одной зимней олимпиады до другой? 2. При какой температуре воздуха можно заливать каток? 3. Из чего были сделаны самые первые коньки? 4. Какой массы женское ядро? 5. Молот метают на дальность или на высоту? 6. Сколько попыток дается спортсмену для прыжка в высоту с разбега на каждом новом уровне планки? 7. На соревнованиях по прыжкам в воду спортсмены прыгают с трамплинов и вышек. Какой из этих снарядов имеет высоту 1 м? 8. Спортивные соревнования по фехтованию проходят на шпагах, саблях и ….Какого оружия не хватает? 9. Что крепится на оба конца грифа штанги для увеличения ее тяжести? 10. В какой спортивной дисциплине используется предмет, состоящий из: рукояти, плеч и тетивы? 11. Включены ли соревнования по шахматам в Олимпийские игры? 12. Что такое «буллит»? 13. В каком месте футбольного поля стоит голкипер? 14. Возможен ли в баскетболе исход игры «ничья»? 15. Какой вид спорта совместил в себе лыжную гонку и стрельбу из винтовки? 16. Для чего в боксе нужны перчатки? 17. Конкур – это преодоление препятствий на лошади или конные пробеги на определенную дистанцию? 18. Участвуют ли женщины в соревнованиях по прыжкам с трамплина? 19. В каком виде спорта спортсмены спускаются по ледяному желобу на санях? 20. Сколько игроков входит в волейбольную команду?

**Ответы:** 1. Четыре года. 2. Не выше нуля. 3. Из костей. 4. Четыре кг. 5. На дальность. 6. Три. 7.Трамплин. 8. Рапиры. 9. Диски. 10. А стрельбе из лука. 11. Нет 12. В хоккее с шайбой штрафной бросок. 13. На воротах. 14. Нет. 15. Биатлон. 16. Чтобы руки не травмировать. 17. Преодоление препятствий. 18. Да, с 2010 года. 19. Бобслей. 20. Шесть.

7. Эстафета «Лягушки» (дети).

Прыжки верхом на большом мяче с ручкой. Пропрыгивают вокруг стойки возвращаются в конец колонны.

8. Эстафета «Не урони мяч» (родители).

Первая пара в колонне держит две палки, на которых лежит мяч или же зажимают мяч палками. Пары бегут вперед, обегают стойку и возвращаются к началу своей колонны.

Ведущая: А сейчас немного отдохнем и отгадаем загадки.

**Загадывает загадки про спорт**.

Он бывает баскетбольный,

Волейбольный и футбольный.

С ним играют во дворе,

Интересно с ним в игре.

Скачет, скачет, скачет, скачет!

Ну конечно, это. (мячик)

Рядом идут по снежным горам,

Быстрей помогают двигаться нам.

С ними помощницы рядом шагают,

Нас они тоже вперед продвигают. (Лыжи и лыжные палки)

Воздух режет ловко-ловко,

Палка справа, слева палка,

Ну а между них веревка.

Это длинная. (скакалка)

Соревнуемся в сноровке,

Мяч кидаем, скачем ловко,

Кувыркаемся при этом.

Так проходят. (эстафеты)

Мы, как будто акробаты,

Делаем прыжки на мате,

Через голову вперед,

Можем и наоборот.

Нашему здоровью впрок

Будет каждый. (кувырок)

Мы физически активны,

С ним мы станем быстры, сильны.

Закаляет нам натуру,

Укрепит мускулатуру.

Не нужны конфеты, торт,

Нужен нам один лишь. (спорт)

Борьбу за выигрыш, признание

Зовем мы все. (соревнованием)

Выиграть в соревнованиях —

Это наше кредо.

Мы не требуем признания,

Нам нужна. (победа).

**Вед.:** Молодцы! Прекрасно справились с заданием.

9. Эстафета для мам. Футбол. Обвести мяч вокруг стоек и пробежать обратно.

10.Конкурс для пап. Крутим обруч.

Вот и подошли к концу наш праздник. Пора подвести итоги.

Слово предоставляется нашему уважаемому жюри.(Подведение итогов. Вручение грамот, подарков).

Всем спасибо за внимание

За задор и звонкий смех.

За накал соревнования

Подаривший вам успех.

Вот настал момент прощанья,

Будет краткой моя речь.

Говорю всем - до свиданья,

До счастливых новых встреч!

**Под звуки музыки дети уходят из зала.**