**Спортивные соревнования**

**«Здоровая семья»**

**Цель**: Повышать интерес к физической культуре и здоровому образу жизни дошкольников и их родителей

**Задачи:**

-привлекать родителей к развитию физических качеств собственных детей

-закреплять двигательные умения дошкольников

-пропагандировать здоровый образ жизни

-приобщать семьи к физкультуре и спорту

-создавать эмоционально положительный настрой в процессе совместной деятельности

-воспитывать взаимовыручку, смелость, ловкость, силу.

**Оборудование**: кубики - ориентиры, мячи, обручи, гимнастические палки, воздушные шары, конфеты, фитболы, грамоты для награждения и призы, музыкальное сопровождение упражнений.

***Ведущий:*** Внимание! Внимание! Свой репортаж мы ведем из музыкального зала детского сада «Светлячок». Сегодня здесь проходят соревнования необычные, от других отличные «Здоровая семья», в которых принимают участие наши спортивные дети и их родители. По итогам двух заочных этапов конкурса в финал вышли 6 команд.

Поприветствуем наших участников соревнований (под музыку команды проходят по всему залу и строятся)

Мне хотелось бы представить жюри, которое будет оценивать спортивные возможности наших команд.

Семья-это счастье и любовь! Это то, что сложно найти и страшно потерять! Это самое дорогое, что есть у каждого из нас! Сегодня на нашем празднике участники соревнований покажут свою ловкость, быстроту, волю к победе, взаимовыручку и любовь друг к другу.

***Звучит задорная музыка и на самокате выезжает Карлсон***

***Карлсон:*** Всем здравствуйте! Самый лучший игрун в мире - это я, Карлсон, который живет на крыше! Вот это да, как вас много! но что-то я заскучал - на люстре никто не висит, в мяч никто не играет. Я к вам вовремя залетел! Кто самый веселый в мире?

***Ведущий:*** Конечно, ты, Карлсон***.***

***Карлсон:*** Нет, я так не играю. Я вам уже сказал, как меня зовут, а вы мне ни разу. Давайте скорее знакомиться. Я буду бросать вам мяч, а тот, кто его поймает, называет свое имя.

**Игра «Знакомство»**

***Карлсон:*** Ой, как вас много! Мы так до вечера будем знакомиться. А давайте назовем свои имена все вместе *(присутствующие одновременно называют свои имена).*Ой, как здорово*.* Ну что ж, вот и познакомились, а теперь давайте пошалим. Раз, два, три, четыре, пять – будем ножки разминать.

**Разминка**

***Ведущий:*** Итак, начинаем наши соревнования! Но прежде чем приступить к соревнованиям, вспомним о правилах.

***Карлсон:*** О, я знаю одно правило - как правильно есть варенье! Берете 3литровую банку любого варенья и съедаете ее за минуту.

***Ведущий:*** Нет, дорогой Карлсончик! Послушай правила соревнований, которые нельзя нарушать

-игра начинается по сигналу

-нельзя заступать за линию старта

-следующий игрок начинает движение только после того, как предыдущий передал ему эстафету.

***Карлсон:*** Я понял, что правила нарушать нельзя. Нужно играть честно.я вам помогу.

***Ведущий:*** Молодец, начинаем наши соревнования. Первыми на старт выходят семьи

**Эстафета «Сороконожка»**

Первыми начинает ребенок. Бежит, оббегает ориентир, берет за руку маму, оба бегут до ориентира, так же оббегают и бегут за папой, и все вместе бегут на свое место

**Эстафета «Три медведя»**

Ребенок преодолевает дистанцию на фитболе, мама катит фитбол «змейкой», папа зажимает коленями, обратно все возвращаются бегом.

**Эстафета «Дюймовочка»**

Сначала бежит ребенок, оббегает стойку и возвращается обратно. Далее родители делают руки скрестно и переносят ребенка до стойки и обратно.

***Карлсон:*** А у меня для вас сюрприз! Сейчас перед вами выступит самое лучшее и дружелюбное привидение с мотором!

***Ведущий:*** Карлсончик, ты не ошибся? Ведь наши дети боятся привидений, они испугаются и заплачут.

***Карлсон:*** Ой, так шалю (убирает руки за спину и чертит ногой по полу). Сейчас перед вами выступят ребята с задорным номером.

**Танец**

***Ведущий:*** Ну что ж, наши участники отдохнули. Жюри сейчас объявят результаты после трех эстафет.

**Жюри объявляют результаты после 3х эстафет**

Если хочешь быть здоровым

И ни капли не хворать,

Надо спортом заниматься,

Плавать, бегать и скакать.

А теперь следующее задание. Сейчас ребята превратятся в наездников, а помогут им в этом папы.

**Эстафета «Наездники»**

1 этап - ребенок скачет на «лошадке» (гимнастической палке) до ориентира и обратно

2этап – мама прыгает на одной ноге до ориентира и обратно

3 этап – папа с сидящим на спине ребенком передвигается на четвереньках до ориентира и обратно.

***Ведущий:*** Теперь давайте проверим, чья команда самая ловкая

**Эстафета «Удержи равновесие»**

Каждая команда получает по 3 кубика. Надо поставить кубики один на другой и, взявшись за нижний кубик, пронести их по всему маршруту до ориентира и обратно.

***Ведущий:*** Карлсон, ты доволен результатами этой эстафеты?

***Карлсон:*** Да, конечно.

**Ведущий:** А ты сам – то умеешь бегать?

**Карлсон:** Что-то мне сладенького захотелось (достает пакет с конфетами)

Я знаю очень интересный «самый вкусный конкурс»

Сейчас наши родители покормят своего ребенка конфетами.

**«Самый вкусный конкурс»**

1 этап - папа с завязанными глазами должен дойти до кубика, взять конфету, развязать глаза и бегом принести ее маме

2 этап – мама бежит приставным галопом, также возвращается обратно. Пока она бежит, ей предстоит развернуть конфету, подбежать к ребенку и отдать конфету ему.

3 этап - ребенок съедает конфету.

***Ведущий***: Карлсон, ты научил нас веселым эстафетам. Спасибо тебе. А теперь я попрошу наше жюри подвести итоги всех конкурсов и выявить победителя соревнований.

***Карлсон:*** Пока жюри подводит итоги, я приглашаю всех на веселый общий танец

**Общий танец**

**Награждение**

**Ведущий:** Вот и подошли к концу наши спортивные соревнования.

Пусть вам семейные старты запомнятся,

Пусть все невзгоды пройдут стороной,

Пусть все желания ваши исполнятся,

А физкультура станет родной.