



« ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ ЗДОРОВЬЯ » (спортивный праздник с родителями детей средней группы)

Цель:

1. Развитие двигательных качеств (ловкости, быстроты)
2. Воспитывать у детей и родителей чувство сплоченности, ответственности за свое здоровье, взаимопомощь и взаимовыручку.

Оборудование: 10-12 обручей, 6-8 гусей, 2 лошадки, 2 скакалки, 2 баскетбольных мяча, 2 кружки, 2 гири, 2 веревки, 2 мешка, 2 коляски, 2 ложки, теннисные шарики.



Ведущий: Внимание! Внимание! Начинаем семейно - спортивный праздник здоровья.

Появляется Шапокляк.

Шапокляк: Здравствуйте дети и их родители, и куда это вы спешите?

Ведущий:

У нас сегодня День здоровья и мы хотим соревноваться в силе, ловкости. Пропустите нас пожалуйста.

Шапокляк: Не пушу, я не люблю сильных и ловких детей, мне нравятся дети и родители ленивые и слабые.

Ведущий:

Ну нет, дорогая старуха Шапокляк, тогда мы пойдем другой дорогой.

Дети с родителями идут в другую сторону, проходят препятствия, которые расставляет Шапокляк, проходят и становятся в шеренги. В это время Шапокляк кричит, запутавшись в полосе препятствий.

Шапокляк:

Помогите, спасите.

Достаньте меня отсюда.

Я больше никогда не буду вам мешать, возьмите меня с собой на праздник.

(Становится в строй с командами)

Ведущий: Вы сегодня все, команды, будьте ловкие и смелые,

И себя вы покажите с самой лучшей стороны.

Шапокляк: И здоровье, и успех ждут команды всех, всех, всех!

Ведущий: Чтоб расти и закаляться, нужно спортом заниматься.

Занимайтесь-ка семейно! В добрый час! Физкульт-ура!

В нашем спортивном празднике принимают участие две команды

« **Витаминка** » и « **Пилюля** ».



Дружно их поприветствуем.

Команды выстраиваются на свои места. Командам приготовиться к приветствию!

ПРИВЕТСТВИЕ.

Ведущий:

Вот и встретились наши команды. А сейчас, дорогие участники, разрешите вас познакомиться с составом жюри.

Перед соревнованиями нужно немного размяться.

Шапокляк, а ты любишь зарядку?

Шапокляк: Не-а, не люблю. Ой, нет, люблю, люблю!

Ведущий: Становитесь врассыпную. Проведем разминку.

РАЗМИНКА.**Ведущий:**

Молодцы, старались, и старуха Шапокляк не отставала от вас.

Приготовьтесь к эстафете.

1. ЭСТАФЕТА С ОБРУЧАМИ:

- ребенок бежит змейкой вокруг обруча, назад возвращаются бегом.
- папа поочередно выполняет прыжки через обручи, назад бегом.
- мама поднимает каждый обруч, надевает его через себя и опускает на пол, на старт возвращается бегом.

Приезжает на велосипеде доктор Айболит.

Айболит: Я приехал к вам на праздник, здравствуйте дети и взрослые, кто у вас болен?

Ведущий:

Здравствуйте, доктор Айболит.

У нас все здоровы, потому что со спортом дружат, любят овощи и фрукты.

Айболит проводит игру «Веселый танец»

Айболит:

Знаю я веселый танец, научить и вас берусь.

Друг за другом быстро встанем, вспомним, как шагает гусь...

На поляне над цветами закружились мотыльки.

Вот и мы кружиться станем и проворны, и легки.

Скачут зайки по лужайке через мостик и в лесок.

Мы попрыгаем, как зайки, прямо, вбок, наискосок.

Ходит аист по болоту и лягушек ищет он.

Вправо, влево повороты, раз – поклон и два – поклон.

Айболит:

Молодцы, команды, справились с моим заданием.

А сейчас будет посложнее.

2. СОРЕВНОВАНИЕ «ОХОТА НА ГУСЕЙ»

Гуси расположены по кругу на расстоянии 5м от стартовой линии.

Учитывается количество гусей сбитых всей командой.

Жюри подводит итоги.

Приходит почтальон и вручает Доктору телеграмму.

Айболит:

Приезжайте, доктор, в Африку скорей и спасите доктор наших малышей.

Ах! Беда! У них ангина, малярия и бронхит.

Приезжайте поскорей, добрый доктор Айболит.

Ну что, ребята, и товарищи взрослые, до свидания, пора мне уезжать, вот вам мои советы:

Чтоб вырасти здоровым, энергичным и толковым

Чтоб прогнать усталость, лень, ешьте витамины каждый день.

Рано утром не ленись, на зарядку становитесь!

Помогает нам всегда солнце, воздух и вода!

Крепла, чтоб мускулатура, занимайтесь физкультурой!

До свидания! Всем привет! Физкульт-ура!

Ведущий: Доктор Айболит уехал, а мы наш праздник продолжаем.

3. КОМБИНИРОВАННАЯ ЭСТАФЕТА.

- дети бегут на лошадках.
- мамы выполняют прыжки на скакалках, вращая их вперед.
- папы ведут баскетбольные мячи. Кто первым забросит мяч в корзину.

Жюри подводит итоги.

4. КОНКУРС КАПИТАНОВ.

1. На четырех углах четыре обруча, в двух лежат по три надувных мяча. Посередине в обруче надувная игрушка. Мячи переносят по одному из одного обруча в другой. Кто первым возьмет надувную игрушку.

2. Соревнование «Водоносы»

Бежать, не расплескивая воду в кружке.

Побеждает та команда, у которой осталось больше воды в кружке.

3. Соревнование «Мой папа самый сильный»

Выбрасывание 16-и килограммовой гири выполняют команды пап.

Учитывается общий максимальный результат.

Жюри подводит итоги.

7. СОРЕВНОВАНИЕ «СОРОКОНОЖКИ»

Команда берется одной рукой за веревку (*дети в середине*) и по команде бегут вокруг стойки. Побеждает та команда, которая первой придет на финиш, не потеряв не одного участника.

8. СОРЕВНОВАНИЕ «КУЗНЕЧИКИ».

Прыжки семьей в длину с места. Длина прыжка отмечается на полу.

Учитывается общая длина команды.

Жюри подводит итоги.

1. Комбинированная эстафета.

- бег в обруче по одному.
- мама бежит с мячом в ногах.
- папа выполняет прыжки в мешке.
- девочка катит куклу в коляске.
- бег боковым галопом по двое с палкой в руке.
- мама бежит, перенося теннисный шарик в ложке.
- папа на плечах несет ребенка

Ведущий: Пока жюри подводит итоги соревнований, мы приглашаем вас станцевать танец «Веселые утята»

Жюри объявляют результаты соревнований.

Вручение наград и памятных подарков участникам соревнований.

