**Спортивное развлечение**

с детьми и родителями старшей группы

***«Скакалка – превращалка»***

Дети заходят в зал под песню Л. Скрягиной «Весёлые скакалки». Усаживаются на гимнастические скамейки.

В зал под быструю музыку вбегает Незнайка, спотыкается и падает, встаёт, отряхивается.

**Незнайка**: Ой! Смотрите, тут детишки –

И девчонки и мальчишки…

А также их родители…

А что вы тут собрались?

**Ведущий:** А у нас сегодня праздник!

**Незнайка**: Какой же это, интересно знать?

**Ведущий:**

Праздник спортивный

Всех нас собрал,

Всех, кто здоровьем

Своим дорожит,

Всех, кто хочет

Подольше прожить.

**1 реб.:** Нам зарядкой заниматься

Очень, очень нравится.

Все, кому рекорды снятся,

Спортом увлекаются.

**2 реб**.: Зарядка всем полезна,

Зарядка всем нужна,

От лени и болезней

Спасает нас она.

**Незнайка**: Я тоже хочу стать чемпионом…

**Ведущий:** В чём же дело?

**Незнайка:** А я не знаю как?

**Дети:** Тренироваться!

**Ведущий:** Нам не надо пить микстуру,

Мы знакомы…

**Дети:** С физкультурой!

**Незнайка:** С физкультурой? Кто такая?

**Незнайка:** Я ни есть, ни пить не буду,

 Физкультуру раздобуду!

(звучит быстрая музыка… Незнайка убегает искать физкультуру. Затем он вновь появляется в зале.)

**Незнайка:** Все тропинки обежал,

 Все болота обошёл,

 Все деревья осмотрел…

 Физкультуру – не нашёл!

**Ведущий:** Физкультура – это спорт,

И закалка, и сноровка!

Если хочешь быть здоровым,

Занимайся тренировкой.

Спорт мы любим с детских лет!

Всем друзьям – физкульт-привет!

***Разминка:***

 **Ведущий:** Приглашаю всех- и детей, и родителей на весёлую аэробику! Вставайте…

 **Ведущий**: А сечас я загадаю вам загадку:

Когда апрель берёт своё, и ручейки бегут, звеня,

Я прыгаю через неё, а она через меня. Что это? (скакалка)

Сегодня наш спортивный праздник мы проводим под названием «Скакалка-превращалка». А значит, что все конкурсы будем проводить со скакалками.Скакалка - один из самых доступных и любимых детьми спортивных снарядов. Прыжки на ней являются прекрасным физическим упражнением, они развивают выносливость и ловкость, улучшают осанку и укрепляют все мышцы тела и сердечно-сосудистую систему организма, и поэтому полезны не только для детей, но и для взрослых. Кроме того, прыгать на скакалке и играть с ней в разные игры – это весело! А ещё, прыжки на скакалке – лучшая тренировка для борцов и боксёров; это самое доступное бесплатное средство для похудения…

У кого дома есть скакалка? Давайте спросим у наших мам, прыгали ли они в детстве через скакалку. Как прыгали, покажите, пожалуйста…

А ребята знают стихи, загадки про скакалку.

**3 реб.:** Очень важная игра

 Прыгалки– скакалки

 Подготовка в мастера,

 Верная закалка!

**4 реб.:** Я – верёвка – погонялка,

Все со мной играют.

 Даже всякий забияка

 И тот меня знает. (Скакалка)

**Ведущий:** Внимание, внимание!

 Приглашаем всех на весёлое состязание!

***Кузнечики***

Участвуют две команды по 5 детей, затем родителей.На расстоянии 5-6 м. от линии старта положить скакалку. После сигнала ведущего первый участник, добегает до скакалки и делает на месте три прыжка. Затем оставляет её на прежнем месте и бежит назад. Следующий снова добегает и берёт скакалку и т.д. Побеждает команда, которая быстрее закончит свои задания.

***Удочка***

Перед началом игры выбирается водящий. Все ребята (затем родители) становятся в круг, а водящий в центр круга со скакалкой в руках. Он начинает вращать скакалку так, чтобы та скользила по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Игроки подпрыгивают, стараясь, чтобы она не задела кого-либо из них. Пойманным игрок считается в том случае, если скакалка коснулась его не выше голеностопа. Игроки не должны приближаться к водящему во время прыжков. Тот, кто заденет скакалку, выбывает из игры. Остаются самые ловкие и внимательные.

***Препятствия***

В эстафете используется умение прыгать и подлезать на бегу. На расстоянии 0,5-1 м линиями разложены 4 скакалки. Выстраиваются две команды ребят (затем родителей). Помощники – родители (затем дети) с двух сторон поднимают скакалки на высоту 50-60 см от пола и придерживают в таком положении. По сигналу первые номера команд бегут, подлезая под скакалки, а обратно – перепрыгивая через скакалки. Возвращаясь, они передают эстафету ребятам, стоящим за ними. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

***Вправо – влево***

Участвуют две команды. Перед участниками на полу лежит скакалка. По сигналу начинают эстафету: нужно встать рядом со скакалкой и прыжками на двух ногах то вправо, то влево через скакалку дойти до конца лежащей скакалки, обежать конус и бегом вернуться обратно, передать эстафету следующему участнику.

**Ведущий:** Вот и подошёл к концу наш спортивный праздник. Вам понравилось, ребята? Незнайка, ты понял, что такое физкультура?

**Незнайка:** Да, спасибо вам!

**Ведущий:** Ну что ж, досвидания!

Все счастливы будьте,

 Здоровы, послушны,

 Про скакалку не забудьте!