**Физкультурный досуг для детей и родителей “Жили-были…”**

Игру можно проводить с одной группой, между разными группами, а так же она подойдёт и для разновозрастных команд. К участию в игре привлекаются родители. Единственная сложность в организации – это большое количество оборудования.

**Цели:** Воспитание в детях уважительного отношения к историческому наследию русского народа;

Воспитание потребности в ЗОЖ;

Воспитание чувства командного духа, взаимовыручки, творческой активности;

Повышение культуры семейного воспитания.

***1-й конкурс. “Знакомство”.***

Ведущий: В Российском царстве, Преображенском государстве, жили-были дед да баба. Хорошо жили, дружно. И семья у них была дружная, весёлая, прямо, как у наших участников. Так давайте с ними познакомимся.

*Оборудование:* для мам и девочек – 2 платка и 2 фартука для каждой команды; для пап и мальчиков – 2 кепки (картуза) и 2 жилета.

*Эстафета:* Первая участница, если это мама или девочка, надевает платок и фартук, если это папа или мальчик, надевает картуз и пиджак и бежит до стула, встаёт на него, называет своё имя, возвращается к своей команде и передаёт вещи следующему игроку. И так до последнего. Выигрывает тот, кто закончит эстафету первым.

**Важно!** Нельзя начинать бег, пока у участников не будут завязаны платок и фартук, а пиджак не будет застёгнут на все пуговицы.

***2-й конкурс. “Раз яичко, два яичко”.***

Ведущий: И была у них курочка Ряба. Снесла курочка яичко, не золотое, а простое… Вку-у-сное-е!

*Оборудование*: 2 деревянные расписные ложки, теннисные шарики по количеству участников.

*Эстафета:* Держа ложку с «яйцом» на вытянутой руке, оббежать стул и передать другому участнику. «Яйцо» руками поддерживать нельзя.

Важно не уронить и «не разбить яйцо», иначе придётся бежать в “курятник”, чтоб взять из “насеста” новое яйцо и только тогда продолжить эстафету.

Ведущий: Желаю вам, чтобы ваши Рябушки и Пеструшки неслись без выходных и праздничных дней. Чтоб вам таскать – не перетаскать, носить – не переносить всех яиц.

***3-й конкурс. “Рыбалка”.***

Ведущий: Как водится, в дружной семье всякая работа спорится. У каждого есть своё дело. Старик – хозяин в доме: ни одна работа без него не делается. Но одно дело у него получается особенно хорошо.

*Оборудование:* Для каждой команды 1 удочка длиной 2 м, на нитке привязан гвоздь, кегли по числу участников в командах.

*Эстафета*: Каждый участник с удочкой в руках бежит до стула, садится на него и старается гвоздём сбить одну кеглю (бутылку). Затем передаёт эстафету другому.

Ведущий: Хороши наши рыбаки. Ждите нас на уху.

***4-й конкурс. “По воду”.***

Ведущий: А баба! Ох, и хозяйка! Под стать старику. Как возьмёт коромысло, повесит вёдра, наберёт воды, плывёт, словно лебедь белая. Вёдра не колыхнутся, коромысло не скрипнет, водица не плещется…

*Оборудование:* Для каждой команды 1 коромысло, 2 ведра.

*Эстафета:* Первый участник берёт коромысло с вёдрами и бежит до стула. Оставляет на стуле вёдра. Коромысло передаёт следующему игроку. Второй участник берёт из рук первого коромысло, бежит до стула, вешает вёдра на коромысло, бежит обратно, передаёт эстафету следующему. И так до последнего.

***5-й конкурс. “Картошка”.***

Ведущий: Задумал дед бизнесом заняться. Думает дед: “Репку, что – ли, посадить? Нет, экономически не выгодно! Трудно найти рынок сбыта. А, посажу-ка я, картошку! Тогда всю зиму сыты будем!”.

*Оборудование:* Каждой команде 10 картофелин, 1 ведёрко, 10 колец.

*Эстафета:* Первый берёт ведёрко с десятью картофелинами и “высаживает” её в ряд на полу, в заранее «выкопанные лунки» (кольца). Брать из ведра можно только по одной картофелине.

 Второй берёт у первого ведро и “собирает” выложенный на полу картофель. Брать с пола по нескольку картофелин за раз тоже нельзя.

 Остальные игроки по очереди то “садят”, то “собирают”, и так до последнего игрока.

***6-й конкурс. “Кушак”.***

Ведущий: Вот посадили картофель, будет, с чем зиму зимовать. И сами, и внуки сыты. А коли сыты, почему бы не потешится?

*Оборудование:* 2 стула и 1 самотканый кушак.

*Эстафета:* От каждой команды участвуют пары: папы с папами, мамы с мамами, дети с детьми. Два стула ставятся спинками друг к другу на расстоянии примерно 1 метр. Под стульями на полу протягивается кушак. Играет удмуртская музыка. По одному участнику от каждой команды, пританцовывая, ходят вокруг стульев. Как только музыка остановилась, нужно сесть на какой-нибудь стул и вытянуть из-под него кушак, завязать себе на пояс. И так с каждой парой. Для подведения итога конкурса считать число победителей в команде из каждой пары.

***7-й конкурс. “Концовка”.***

Ведущий: Вот и подходит к концу наша весёлая игра. Остался последний конкурс. Проверим кто же из Вас больше русских народных сказок знает.

*Оборудование:* Для каждой команды по 1 самотканому половику.

*Эстафета*: Половики расстилаются на полу перед каждой из команд. На начало половика ставится по одному из участников игры. Он по клеткам половика делает шаг вперёд на одну клетку, если команда назовёт русскую народную сказку. Сказки называет вся команда, шагает только один участник. Побеждает тот, кто знает больше русских народных сказок, соответственно игрок на половике пройдёт большее количество клеток вперёд.

Ведущий: Закончилась наша игра. Спасибо всем участникам. А пока жюри подводит итог, мы поиграем в игры:

**Русская народна игра: “Как у бабушки Федоры”**

Сообщение итогов игры, награждение победителей и участников!