**Физкультурный досуг**

**«Веселые старты»**

***Цели:*** создание условий для эмоционально близкого общения детей и родителей в различных ситуациях; формирование навыков взаимодействия друг с другом; воспитание интереса к спорту и здоровому образу жизни.

***Оборудование:*** реквизит для конкурсов, призы.

Ход :

**I.*Вступительная часть***

Ведущий. Здравствуйте, уважаемые взрослые и ребята! Сегодня наши соревнования непростые. Они посвящены одному замечательному предмету. Без него нельзя играть во многие спортивные игры. С помощью этого предмета можно стать ловким, быстрым и сильным. Что же это?

Он все прыгает и скачет,

Что же это? Это … *(мячик)*

Правильно, это мяч. Мячи бывают разные. Попробуйте назвать, какие бывают мячи. *(Ответы детей)*. Мячи бывают резиновые, кожаные, маленькие, средние, большие, воздушные, пластмассовые, пластиковые, резиновые, специальные мячи для разных игр (баскетбол, футбол, хоккей, гандбол, гольф, теннис и т.д.).

Вот и мы сегодня будем играть с различными мячами. Но сначала надо размяться.

**II. *Физкультурная разминка. Ритмический танец***

Исполняют дети и родители.

Ведущий. А теперь приступим к нашим состязаниям, где будут соревноваться команда «Синие» и команда «Красные». Дети против детей, а взрослые против взрослых.

Заработаны очки суммируются и подводится общий итог. Ну что, готовы?

**III. *Эстафеты для детей***

1. **«Поменяй мячи местами»**

Бежать с большим мячом до кольца, где лежит массажный мяч, и поменять мячи. Следующий меняет массажный мяч на большой.

1. **«Гольф»**

Нужно вести мяч клюшкой до лунки и загнать его в нее, вернуться и передать клюшку товарищу. (Мячи из лунки убирает помощник.)

1. **«Фитбол»**

На огромном мяче нужно пропрыгать всю дистанцию и передать эстафету другому.

Ведущий. Ну вот и закончились эстафеты для ребят. Давайте подведем итоги. Какой у нас счет? Немножко отдохнем.

**IV. *Игра «Танец с мячом»***

Взрослые и дети образуют два круга. Под музыку пляжный мяч передают в своем кругу друг другу. На ком остановится музыка, тот танцует в центре.

Ведущий. А теперь пришло время соревноваться родителям.

**V. *Эстафеты для родителей***

**1. «Баскетбол с фитболом»**

До куба нужно прыгать на фитболе, а обратно отбивать его.

**2. «Футбол»**

Вести мяч ногами, пролезть под воротами и вернуться обратно. Мяч руками не трогать.

**3. «Бадминтон»**

С помощью ракетки удержать воздушный шарик, пробегая всю дистанцию.

**4. «Лопни шар»**

У всех участников к ноге привязан воздушный шарик. По сигналу нужно лопнуть как можно больше шаров соперников, сохраняя свой.

Ведущий. Наши эстафеты закончились, подведем итоги.

**VI. *Подвижная игра «Попади в мяч»***

Ведущий: А сейчас мы с вами вспомним очень интересную игру «Попади в мяч». Первыми соревнуются дети, а затем взрослые. С помощью маленьких мячей нужно отбить большой мяч в сторону соперника, тем самым забив гол.

**VII. *Заключительная часть***

Ведущий: Вот и закончились наши соревнования. Но проигравших здесь нет. Все мы стремимся к победе, хотим быть здоровыми и сильными. И только занимаясь физкультурой и спортом, мы этого достигнем. И мы дарим вам этот мяч, чтобы вы стали ловкими и быстрыми. А витамины – чтобы всегда были веселыми и здоровыми. До новых встреч! До свидания!