**«Мама, папа, я – олимпийская семья!»**

**Цели и задачи:**

1. Укрепление здоровья детей и их родителей, организация здорового отдыха семьи
2. Воспитание любви к физической культуре и спорту, чувства дружбы, коллективизма, доброжелательности.
3. Пропаганда здорового образа жизни.
4. Определение сильнейшей команды.
5. Привить детям интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
6. Развивать ловкость, силу, подвижность, активность, смекалку, внимательность.

**Участники:** дети старшей и подготовительной групп и их родители

**Инвентарь:** обручи, конусы, мячи в ведерках, буквы для составления слов, фит-болы, клюшки, шайбы.

**В:** Здравствуйте, друзья! Сегодня знаменательный день не только для нашей страны, но и для всего мира! Почему? Сегодня в 20-14 начинаются Олимпийские игры, которые будут проходить где? В Сочи… Давайте и мы с вами отметим это событие! Представляю наших участников :

**папы** –*(делают шаг вперед)*

Вот они перед нами – слегка бодрые, местами подтянутые и даже в чем-то непобедимые

**мамы** – *(делают шаг вперед перед папами)*

Они всегда в форме. Дают о себе знать постоянные тренировки: плита, бег по магазинам, прополка, стирка, уборка. И даже ежегодные передышки 8 марта не выбивают их из колеи.

И, наконец, **наши дети**! *(дети встают перед мамами)*

Это они еще с пеленок долгие годы закаляли постоянными тренировками и объединяли своих родителей в дружескую команду, ставя перед собой все новые задачи: тяжело в учении, легко в бою.

Определяем команды. (состав команд 5 человек- 2 взрослых+3 ребенка)

Команда придумывает себе название и девиз – 2 минуты

Представление команд.

**В:** Перед каждым соревнованием спортсмен что делает? Разминку ….

|  |  |
| --- | --- |
| Все собрались?  Все здоровы?  Бегать и играть готовы? | Ну тогда подтянись  Не зевай и не ленись  На разминку становись! |

Разминка под музыку гимна Олимпиады

**В:** Начинается Олимпиада. Чтобы спортсмен был победителем, он должен хорошо кушать. Давайте поможем накормить наших спортсменов и посадим картошку.

**1-е соревнование называется «Посадка картошки».**

Играющие выстраиваются в колонны по одному. Перед ними 4 обруча. Первый бежит, раскладывает маленькие мячики в кольца (4 шт.), обегает зрительный ориентир (конус, возвращается к своей команде, передает эстафету следующему игроку. Второй участник –бежит и собирает мячи. Третий игрок опять раскладывает мячики в кольца. Четвертый участник –собирает мячики. Пятый игрок – собирает кольца.

**2-е соревнование «Составь олимпийское слово»**

Команды выстраиваются в колонны по одному. По сигналу первые игроки бегут до обруча на противоположной стороне, берут 1 лист с буквой и возвращаются к своим командам,(кладут букву в обруч) передают эстафету следующим игрокам, встают в конец колонны. Вторые игроки делают то же самое и т. д. Когда последние игроки принесут листы с буквами, вся команда собирает на линии старта слово из букв.

**3-е соревнование «Тоннель».**

Взрослые каждой команды отдельно встают друг за другом с широко расставленными ногами. Дети по одному начинают по-пластунски пролезать под взрослыми своей команды и возвращаться в конец своей колонны.

**В:** В следующем соревновании мы увидим, чья команда прыгает дальше.

**4-е соревнование "Кузнечики"**

Каждая команда строится в колонну по одному. Первый начинает делать прыжок в длину с места, второй с того же места выполняет прыжок в длину и т.д. Побеждает команда, общий прыжок которой окажется длинней.

**5-е соревнование «На мячах»**

Команды строятся в колонны. У первых участников в руках мяч. Докатив мяч до конуса, они берут фит-бол и скачут на нем обратно. Следующий игрок скачет на фит-боле до конуса, берет мяч и бежит обратно и т.д.

**В:** Ну и какая Олимпиада без хоккея? Но хоккей на нашей с вами Олимпиаде будет необычный.

**6-е соревнование «Хоккей»**

Команды строят круг на вытянутые руки. Между двумя игроками лежат клюшка и шайба. По сигналу игрок, рядом с которым лежит инвентарь берет клюшку и начинает передавать ее по кругу, когда клюшка возвращается обратно, он берет шайбу и так же начинает передавать. Эстафета заканчивается, когда и клюшка, и шайба вернутся на свое место.

**В:** Итак, дорогие участники, наших малых Олимпийских игр! Подводя итоги наших соревнований, хочу сказать, что в нашей с вами жизни, а тем более в стенах нашего детского сада, на первом месте всегда были, есть и будут ДЕТИ! Так и в нашей Олимпиаде – на первом месте наши с вами ДЕТИ! Займите место на пъедестале ! А вы, дорогие родители, занимайте свободные места !

Награждение участников Олимпиады!