Спортивный праздник

«Вместе с папой, вместе с мамой»

Цель: закрепить навыки выполнения гимнастических упражнений; Потренироваться в прыжках, беге: научить преодолевать трудности; разучить более сложные новые эстафеты; привлечь к ЗОЖ детей и родителей, сплотить их.

Инвентарь: 2 гимнастические скамьи, 2 велосипеда, 2 мешка, 2 ложки, 12 кегель, 6 обручей, 6 скакалок, 2 теннисные ракетки, 2 бадминтонные ракетки, 2 теннисных мяча, лыжи (2 пары, сделанные из пластиковых бутылок), призы, медали участникам.

Ход праздника:

Спортивный зал украшен воздушными шарами, на стене висит лозунг:

"Вместе с папой, вместе с мамой", болельщики, жюри из трех человек. Команды с эмблемами на футболках заходят и строятся. В командe участвует одна, две или три семьи. Команды встают дpyг против дpyга. Ведущий: мы собрались, чтобы провести спортивный праздник: «Вместе с пaпой, вместе с мамой». На нашем празднике присутствует жюри. Победившей команде присуждается 5 очков, проигравшей - 3 очка. Выигрывает та команда, которая наберет больше очков.

Участвует 2 команды: "Медвежата" и "Ракета".

Стихи (ребенок): Что такое соревнование?

Это честный спортивный бой!

В ней участвовать - награда

Победить же может любой!

Приветствие команд.

После приветствий команды проводят комплексы гимнастических упражнений.

Первая команда «Медвежата» - упражнения с обручами; вторая команда «Ракета» - со скакалками.

Ведущий: Команды заняли свои исходные позиции. Первым стоит ребенок, за ним мама, за мамой папа, и так все.

Эстафеты:

1. «Передача мяча»

Первые участники держат по большому мячу. По команде: "Начали!"

дети над головой передают мяч мама, мамы - папам. Папы, наклоняясь вперед, передают мяч между ног назад следующим детям. Эстафета продолжается до тех пор, пока первый участник не встанет на свое место.

2. «Перенеси мяч»

В командах первые участники держат в руках ложки с теннисными мячами, у мам бадминтонные ракетки, а у пап теннисные ракетки. По свистку дети бегут до кегли, неся в ложках теннисный мяч; бегом обратно, передают мячик мамам. Мамы бегут, только отбивая мячик бадминтонной ракеткой, возвращаются, передают мячик папам. Папы в движении отбивают мяч теннисной ракеткой. Побеждает команда, которая быстрее пришла на старт и меньше роняла мячик.

1. «Бег с препятствиями»

Перед командами слева на расстоянии 1м. стоят 6 кеглей (50 см. друг 0т друга) через 1м. от них флажок, справа стоит гимнастическая скамья.

По команде бегут дети оббегая "змейкой" все кегли до флажка и бегом возвращаются, передавая эстафету мамам, мамы бегут по скамейке, бегут до флажка, обратно возвращаются, перепрыгивая через скамейку справа и слева oт нее. Побеждает командa, не сбившая кегли и первая вернувшаяся в исходное положение.

4. «Бег с мячом»

Расстояние от старта до кегли 5м.

По команде дети бегут до кегли, отбивая мяч двумя руками о пол, и

обратно, передают мяч мамам. Мамы зажимают мяч между ног, бегут до

кегли и обратно, передают папам. Папы бегут, отбивая мяч одной

рукой. Побеждает командa, которая не уронилa мяч и первой встала на свое место.

1. «Наездники»

Расстояние от cтapтa до кегли - 5м. По команде (свисток) дети на трехколесном велосипеде едут до кегли и обратно, передают эстафету мамам. Мамы, посадив ребенка за спину, бегут до кегли, передают эстафету папам. Папы, посадив детей на плечи верхом, бегут до кегли и

обратно. Побеждает команда, которая первой встанет на свое место.

1. «Прыжки в мешках»

Расстояние от старта до кегли - 5м. Дети залезают в мешки и по

команде "марш!" прыжками преодолевают расстояние до кегли и

обратно, передавая мешок мамам, мамы, выполнив тоже задание, пере дают папам.

7. "Самые быстрые, ловкие, сильные"

1). По команде дети преодолевают расстояние на лыжах (из пластиковых бутылок) до кегли и обратно.

Жюри учитывают, кто быстрее.

1. . По команде: «Начали!» прыгают мамы через скакалку, те мамы, которые ошибались передают эстафету другим мамам в команде. Побеждают те, которые в общей сумме набрали наибольшее количество прыжков и показали интересные способы прыжков.
2. . На середину выходят папы и по сигналу начинают отжиматься, кто больше, потом другие. Побеждает та команда пап, у которых в сумме получилось большее количество отжиманий.

Ведущий: на этом наш праздник подходит к концу, жюри подводит итоги, а пока дети встают и исполняют песню «Папа может» (слова и музыка Шаинского). Награждение команд, подведение итогов соревнований