Спортивно-тематический досуг

для детей среднего дошкольного возраста совместно с родителями

**«Моя спортивная мама»**

**Авторы:** Рыжакина А.Н. (воспитатель ГБДОУ детский сад № 81 Калининского района Санкт-Петербурга)

Тимофейчук И.Л. (инструктор по физическому развитию ГБДОУ детский сад № 81 Калининского района Санкт-Петербурга)

Цель: создание благоприятных условий для возникновения тесного эмоционального контакта между мамами и детьми.

Задачи:

* обогащать опыт детей и родителей совместными двигательными действиями,
* помогать родителям устанавливать тесный эмоциональный контакт с детьми,
* содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместно – выполняемых упражнений,
* приобщать к здоровому образу жизни,
* расширять кругозор,
* способствовать развитию доброжелательных взаимоотношений,
* воспитывать чувство сопереживания и взаимопомощи.

Оборудование: 2 мяча для фитбола, 2 больших мяча, кегли, гимнастические палки по количеству детей, булавы 6 шт., скакалки 3 шт., гимнастические ленты по количеству родителей, гимнастические ленты для детей, малые обручи по количеству детей, большие обручи для мам, музыкальное сопровождение, картинки и фотографии с изображением отдельных видов художественной гимнастики.

ХОД:

В спортивный зал торжественно входят дети. Родители (мамы) уже сидят в зале на скамейках.

Инструктор по ФИЗО: Здравствуйте дорогие гости.

Здоровья день, день красоты.

Его все любят, я и ты

И все вокруг твердят всегда:

Здоровым быть вот это ДА!

Ребята, а вам нравится сидеть и смотреть просто так друг на друга?

Дети: НЕТ.

Инструктор по ФИЗО: А двигаться, играть?

Дети: ДА.

Инструктор по ФИЗО: Не любят ребята сидеть без движенья,

Поскольку в движении наше спасенье.

Скорее в колонну вставайте и к делу.

Двигайтесь с нами задорно и смело.

Сегодня мы с вами отправляемся в Олимпийскую деревню, где нас с вами уже ждут наши самые любимые, самые дорогие, самые спортивные мамы и бабушки.

*Разминка «Поезд». Друг за другом дети за инструктором по ФИЗО отправляются по кругу, выполняя различные движения под музыку.*

Инструктор по ФИЗО: Вот мы с вами и приехали. Нас здесь уже встречают спортсменки.

Дети: Здравствуйте.

Воспитатель: На свете

Добрых слов

Живет немало,

Но всех добрее

И нежней одно:

Из двух слогов

Простое слово «ма-ма»,

И нету слов

Роднее, чем оно!

(Игорь Мазнин)

Дети:

1. Любимая мама,

Тебя поздравляю,

В день матери счастья,

Здоровья желаю.

1. Пускай тебе, милая,

В жизни везет,

Пускай тебя радость

И счастье найдет!

(Солдатова М.)

Воспитатель: Физкультурой заниматься всем ребятам нравится,

 И лишь только спать ложатся,

 Во сне спортом занимаются.

Инструктор по ФИЗО: Сегодня мы с вами познакомимся с королевой спорта – Художественной гимнастикой. Дорогие мамы и бабушки, кто из вас знает все 5 направлений художественной гимнастики?

*Мамы отвечают.*

Инструктор по ФИЗО: Ребята, давай те мы с вами назовем сейчас предметы, которые используются гимнастками при выполнении упражнений.

Дети: Мячи, скакалки, обручи, булавы, ленты.

 *Детям раздаются малые обручи.*

Воспитатель: Обруч наш с вами друг, он похож на солнечный круг.

Дети:

1. Мы покружим обруч дружно

 И прокатим так, как нужно.

 Раз, два, три, четыре, пять

Ловкими хотим мы стать.

1. Обруч весело кручу.

Нелегко с ним справиться.

Я спортсменом стать хочу,

Гимнастика мне нравится.

*Дети с инструктором по ФИЗО выполняют танцевально-ритмическую композицию «Обручи».*

Воспитатель: Хват, вращенье, поворот

Сила рук и грация

Обруч развивает в нас

Точность и координацию.

Дорогие мамы и бабушки, кто из вас может покрутить обруч на одной руке? А на двух руках сразу? А теперь высший пилотаж – кто может прокрутить обруч на талии?

 *Мамы и бабушки показывают свои таланты.*

Инструктор по ФИЗО: Молодцы! Ребята, будем тоже мы учиться и за рекордами стремиться. А вот у меня есть веселый, звонкий мяч.

Дети: Друг веселый, мячик мой,

 Всюду, он всегда со мной.

 Раз, два, три, четыре, пять.

 Хорошо с мячом играть.

 (В.Волина)

Инструктор по ФИЗО: Наш мячик прыгал и скакал, на эстафету нас позвал. Вставайте скорее в две колонны. Нам надо прокатить мяч до кегли, вокруг нее и вернуться обратно. Передать мяч следующему и сказать волшебное слово «беги».

Воспитатель: Молодцы ребята! А теперь приглашаем наших мам.

 *Мамам выносятся фитбольные мячи с ушками. Мамам предлагается пропрыгать на мячах до кегель и вернуться обратно.*

Воспитатель: Вот и мамочки наши молодцы! Настоящие спортсменки.

 Вот булавы гимнастические.

 Предметы фантастические.

С ними трудно заниматься,

Надо много лет стараться.

*Инструктор по ФИЗО показывает всем умение жонглировать булавами. Приглашает мам попробовать тоже.*

Инструктор по ФИЗО: У булав есть младшие сестры – гимнастические палки. Я приглашаю вас, детей, показать мамам, что же мы с вами умеем делать.

*Упражнение с гимнастическими палками. (Наклоны вперед, в стороны, вытягивание рук вперед, перешагивание через палку, ходьба вокруг палки…)*

Воспитатель: Ой, а что это гимнастка наша держит в руках?

Дети: Ленту.

Воспитатель: Правильно. Это у гимнастки – гимнастическая лента.

 Восьмерки, махи и круги

 Рисуем лентой разноцветной.

 Как фея, палочкой заветной

 Взмахнешь и вот художник ты.

*Инструктор по ФИЗО выполняет взмахи и вращения лентой. Приглашаются мамы для выполнения упражнений с лентами.*

Инструктор по ФИЗО: А теперь, ребята, вставайте парами. Берите ленту за кольца, которые на концах у ленты, и расходитесь.

 *Игра в «Ручеек». Играют дети, приглашаются мамы для прохождения под лентами.*

Инструктор по ФИЗО: Про скакалочку забыли.

Воспитатель: Мы скакалочки возьмем,

 Прыгать через них пойдем.

 Выходи скорей дружок

 И попрыгай хоть разок.

 *Мамам предлагается попрыгать на одной ноге, на двух, с двойным прокручиванием… Кто дольше пропрыгает.*

Дети: У меня в руках скакалка.

 Мне скакалку очень жалко.

 Целый день она крутилась,

Целый день о землю билась.

Наигралась, утомилась,

Ко мне в руки попросилась.

Инструктор по ФИЗО: Все ребята выходите, на скакалку поглядите. Предлагаю поиграть, через скакалку поскакать.

 *Игра «Рыбак и рыбка». Вода стоит в центре круга. Дети образовали круг. Ведущий - рыбак крутит скакалку по полу по кругу, дети – рыбки перепрыгивают через скакалку. Кто задел скакалку, того поймал рыбак.*

 *Меняются. Родители – рыбки. Один из детей – рыбак.*

Воспитатель: Предлагаю поиграть и вспомнить дни недели.

 *Игра «Дни недели». Двое ведущих держат скакалку натянутую вверху. Игроки должны пройти под скакалкой. С каждым новым днем недели скакалка опускается все ниже и ниже. К концу недели работники устают и наклоняются ниже. В воскресенье приходится проползать под скакалкой. Каждый, коснувшийся скакалку выбывает из игры. Выигрывает тот, кто не коснулся скакалку.*

Инструктор по ФИЗО: Вот и подходит к концу наше путешествие. Пора возвращаться домой. Предлагаю и наших спортивных мам забрать с собой с олимпийских сборов.

 *Упражнение «Поезд».*

Инструктор по ФИЗО: Мастерство с годами зреет.

 И придет ваш звездный час.

 Мы в вас, ребята, твердо верим:

 Помните, мы с вами, мы за вас!

Воспитатель: Мамочки наши родные,

 Мы вас любим безмерно.

 И желаем вам счастья,

 И здоровья непременно.

 А еще мы вам желаем

 Много теплых добрых дней,

 Чтобы вы как можно дольше

 Радовали нас и ваших детей!…

Спасибо за внимание и самое активное участие. До скорых встреч.