**«МЫ СИЛЬНЫЕ, МЫ ДРУЖНЫЕ»**

**Спортивный досуг вместе с родителями развлечение для старшего возраста**

**Цель:** повысить интерес детей к физической культуре. В игровой фор­ме развивать основные физические качества: силу, ловкость, быстроту, вы­носливость, координацию движений, гибкость. Формировать мышечно-дви­гательные навыки, правильную осанку. Воспитывать доброту и взаимовы­ручку в команде.

**Оборудование:** мячи набивные, обручи, дуги для подлезания, кегли. Две теннисные ракетки с шариком, участников, ведро - 2 шт. (с, кукольные персонажи «Петрушка» и «Матрешка».

Команды 3 девочки, 3 мальчика 2 родителя в каждой команде (1 -2 команды от группы)

Все участники, родители и болельщики приходят на площадку.

**Петрушка.** Ой, устал, совсем выбился из сил.

**Ведущий.** Здравствуйте, друзья. Куда ты торопишься?

**Петрушка** На праздник в детский сад!

**Ведущий.** Почему вы спорите, ругаетесь?

**Петрушка.** Матрешка говорит, что девочки самые спортивные, а я думаю, что мальчики.

**Ведущий.** И что же показали ваши соревнования?

**Петрушка**. Матрешка меня обогнала (грустно).

**Ведущий**. Расскажи, Петрушка, нам, чем ты занят по утрам? Часто ль делаешь зарядку, спортом занимаешься, водою закаляешься?

**Петрушка**. Нет, зарядку-то, ребята, я не делал никогда!

Закаляться? Страшно, братцы, ведь холодная вода!

Может, средство есть такое, чтобы сильным, ловким стать,

От других не отставать?

**Ведущий.** Ребята, физкультурой надо заниматься, чтобы быть какими? (спрашивает у ребят).

Ведущий приглашает гостей в жюри, а ребят к разминке.

**1-й ребенок** Мы летом загорали, купались и ныряли.

Мы здоровы и сильны, вот какими стали мы.

И опять приходим в сад ,чтоб здоровье укреплять.

**2-й ребенок** Будем спортом заниматься, прыгать, бегать и метать.

Мы хотим быть смелыми, ловкими, умелыми.

С нами детский сад , друзья, и спортивная семья

**Петрушка** А теперь отгадайте загадку.

Не обижен, а надут,

Его по полю ведут.

А ударишь - нипочем

Не угнаться за... (мячом).,

**Ведущий** Правильно мяч и сегодня мы вместе поиграем в игры- эстафеты с мячом.

ИГРЫ-ЭСТАФЕТЫ  
1. **Передай мяч поверху**. Для этой и последующих двух эстафет необходимо собрать 2 команды и построить их в две колонны, на небольшом расстоянии друг от друга. Ноги чуть шире плеч. Руки вверху. Мяч у капитанов команды. По команде ведущего участники передают мяч поверху. Как только мяч попадет к участнику, стоящему последним, задание меняется. Теперь нужно передавать мяч из рук в руки понизу. Катить мяч по полу запрещено правилами. Побеждает та команда, у капитана которой раньше окажется мяч.

2. **Передай мяч сбоку.** Участники становятся в шеренгу, плечом к плечу. Мяч у капитанов команды. По команде его начинают передать друг другу. Как только мяч попадает к участнику, стоящему последним, все участники поворачиваются кругом, и мяч возвращается к капитану команды с другой стороны. Побеждает та команда, у капитана которой раньше окажется мяч.

**3. Ловкий мяч.** В этой эстафете задание усложняется - объединяются первые две игры.  (рекомендуется сначала повторить все задания).

**Ведущий** Вы наверное немного устали отдохните, а пока болельщикам загадаю загадки

Петрушка помоги им отгадать загадки, а родители помогут.  
Про игры с мячом загадки.

1. Бросают мячик через сетку,  
  Забить стараются все гол.  
  И ловким нужно быть и метким  
  В игре с названьем... (волейбол)

   2. Быстрее ветра игрок несется  
       И мяч в воротах, значит - гол!  
       И знает каждый, что зовется  
       Игра спортивная... (футбол)

3. Мяча веденье, передача,  
Противников игрок всех обошел,  
И мяч в корзине - вот удача  
Название игре той... (баскетбол).

4. **Перенеси мячи.** На одной стороне площадки в обруче или корзине выложить мячи по количеству человек в команде. Необходимо перенести мячи с одной стороны площадки на другую. Каждый участник может взять только один мяч.

**ИГРА-ЭСТАФЕТА "ПОЛЕТ НА ЯДРЕ"**Построить для игры команды. В одну сторону игроки передвигаются прыжками, с мячом, зажатым между колен. Обратно - взять мяч в руки и вернуться бегом. Победит та команда, которая первой справится с заданием.

**Петрушка** Какие вы молодцы У вас не только дети спортивные , но и родители .Пойду расскажу Матрешки в каком замечательном саду я побывал как многому научился и как много узнал. До свидания!