**Спортивный досуг «Папа, мама, я – спортивная семья», посвящённый Всемирному дню семьи.**

**Цель соревнований:** привлечь внимание детей и их родителей к занятиям физической культурой и спортом. Доставить детям и их родителям удовольствие от совместных занятий физкультурой, способствовать развитию положительных эмоций, чувства взаимопомощи. Пропагандировать значение физической культуры как средства достижения физической красоты, силы, ловкости, выносливости, как интересной игры для детей и взрослых.

**Задачи соревнований:**

**Образовательные задачи:**

- совершенствование умения ориентироваться в пространстве;

- развитие ловкости и мелкой моторики;

- закрепление умения преодолевать препятствия в беге;

- закрепление умения бросать и попадать в цель;

- совершенствовать умение продвигаться прыжками на фитболе.

**Воспитательные задачи:**

- воспитание взаимовыручки, смелости;

- приобщение семьи к физической культуре и спорту.

**Атрибуты:**

- большие мячи, - обручи, - фитболы, - конусы, - гимнастические палки, - мешочки для метания, - бадминтонные ракетки, - воздушные шарики, - шарики пластмассовые, - верёвочка для конкурса капитанов «Мотальщики».

***Родители вместе с детьми входят в спортивный зал под музыкальную композицию «Спортивное поппури»» и делают круг почёта.***

**Ведущий:****На спортивную площадку**

**Приглашаем вас сейчас.**

**Праздник спорта и здоровья**

**Начинается у нас!**

Дорогие друзья! Мы приветствуем вас на соревнованиях «Папа, мама, я – спортивная семья», которые посвящены Всемирному дню семьи. Как вы думаете, для чего надо заниматься физкультурой? Правильно, Чтобы быть сильным, ловким, быстрым, чтоб уметь без труда скользить по ледяным дорожкам, быстро бегать, точно забрасывать в корзину мяч. Особенно приятно заниматься и играть, когда твоими партнёрами по команде являются родители.

**Полюбуйтесь, поглядите на весёлых дошколят**

**Олимпийские надежды нынче ходят в детский сад.**

**Рядом с ними папы, мамы:**

**Папы спрыгнули с дивана, мамы бросили кастрюли**

**И костюмы натянули.**

**Все хотят соревноваться, пошутить и посмеяться,**

**Силу, ловкость показать и сноровку доказать!**

**Ведущий:** Мы приглашаем всех участников на разминку. (Гимнастика Е. Железновой «Лимпопо».) А давайте ненадолго превратимся в обезьянок. Согласны! Вот здорово! А что умеют делать обезьянки? (Дети перечисляют.) Молодцы, ребята! А мы с вами превратились в обезьянок и будем висеть на ветках, кушать бананы, чистить свои ботинки, стирать штанишки, пол подметать, а ещё все вместе танцевать. А теперь давайте попробуем и покажем, как мы висим на ветках. Еще мы умеем кушать бананы: сначала шкурку очищаем, потом едим. Вот так мы ботинки чистим. Вот так штаны стираем. Вот так пол подметаем. А потом танцуем все вместе вот так. А теперь с музыкой:

(1)Вот так висят на ветке обезьянки в Лимпопо

(2)Лимпопо, Лимпопо, Лимпопо, Лимпопо…

(3)Вот так едят бананы обезьянки в Лимпопо

Лимпопо, Лимпопо, Лимпопо, Лимпопо…

(4)Вот так ботинки чистят обезьянки в Лимпопо

Лимпопо, Лимпопо, Лимпопо, Лимпопо…

(5)Вот так штаны стирают обезьянки в Лимпопо

Лимпопо, Лимпопо, Лимпопо, Лимпопо…

(6)Вот так пол подметают обезьянки в Лимпопо

Лимпопо, Лимпопо, Лимпопо, Лимпопо…

(7)Вот так танцуют вместе обезьянки в Лимпопо

Лимпопо, Лимпопо, Лимпопо, Лимпопо…

1 - ребёнок держится за руки взрослого, взрослый приподнимает малыша невысоко над полом (обезьянки на ветке), покачивает ребенка.

2 – здесь и далее на припев «Лимпопо» - выполняем хлопки в ладоши или определенные танцевальные движения

3, 4, 5, 6 – выполняем подражательные движения в соответствии с текстом песни

7 – танцуем (хоровод)

**Чтобы прыгать далеко**

**Чтобы видеть хорошо.**

**Будем спортом заниматься,**

**Будем дружно улыбаться.**

**Ведущий**: Обычно для участия в соревнованиях делятся на команды. Нас сегодня так много, что я растерялась и не знаю, как же всех разделить на 2 команды. Может быть, вы, ребята, мне подскажите? (Дети высказывают свои предложения.) А может быть, нам помогут мамы и папы? (приходят к выводу, что при помощи жребия, который будут тянуть все поочерёдно, можно легко разделиться на 2 команды). Итак, приветствуем команду «Смешарики» и команду «Улыбка»! Пожалуйста, уважаемые команды, выберите капитанов. Команды к соревнованиям готовы? Начинаем наши состязания!

**За окошком дождик льёт**

**По минутам день ползёт.**

**Надоело долго ждать,**

**Буду солнце рисовать.**

**Нарисую солнце,**

**Приклею на оконце.**

**Стало в комнате светлей.**

**Сразу стало веселей.**

**Я скажу, вам, не тая**

**Жить без солнышка нельзя!**

***1 эстафета «Выложи солнышко».***

Ребёнок – бежит с обручем в руках, перепрыгивая через кубики, обегает змейкой конусы, кладёт обруч на пол, возвращается бегом, встаёт в конец колонны.

Папа – бежит с 1 палкой, выполняя те же задания, кладёт к обручу лучик – гимнастическую палку, возвращается бегом.

Дети по очереди каждый, выполняя задания, кладёт свой лучик к обручу-солнышку.

Мама (в последнюю очередь) – несёт 3 кубика, выполняя те же задания, выкладывая в обруче глаза и рот.

**Ведущий**: Посмотрите, какие замечательные «солнышки» нарисовали наши команды! Сразу в нашем зале стало светлее и теплее.

«Солнышко» - обруч круглое, а с какими круглыми предметами вы еще любите играть? ( Мячом)

**Ведущий:** **У моей подружки мячик надувной.**

**Скачет по тропинке, словно заводной.**

**С красным полукругом, с желтой полосой.**

**Поиграем вместе и пойдем домой.**

***2 эстафета «Быстрый колобок».***

Все игроки команд встают друг за другом, в положение ноги на ширине плеч, и, наклонившись, внизу передают по цепочке мяч. Последний игрок в завершении передачи мяча поднимает его вверх.

**Ведущий:** Все мы очень любим играть в спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол. А все ли умеют играть в хоккей? А, как известно, только трус – не играет в хоккей. Но у нас команды дружные, сильные, смелые. Поэтому для вас, любители хоккея, следующая эстафета.

***3 эстафета «Весёлый хоккей».***

Каждой команде выдаётся клюшка и воздушный шарик. Задание игрокам: довести «змейкой» вокруг стоящих конусов воздушный шарик клюшкой до ориентира-конуса, обогнуть его и возвратиться обратно бегом, держа в руках и клюшку, и шарик. Затем инвентарь передать следующему игроку.

**Ведущий:** **Семья – это счастье, любовь и удача.**

**Семья – это летом поездки на дачу.**

**Хочу, чтоб про Вас говорили друзья**

**Какая спортивная Ваша семья!**

***4 эстафета «Дружная семейка».*** Для этой эстафеты необходимо построиться таким образом: ребёнок, мама, папа и т.д.

Ребёнок - прыгает на фитболе до конуса, огибает его и также, прыгая, возвращается к команде, где передаёт фитбол другому ребёнку;

Мама – прокатывает мяч одной рукой до конуса и обратно, передаёт другой маме;

Папа – пробегает, отбивая мяч от пола, до конуса и обратно, передаёт другому папе.

***5 эстафета «Переправа» (папы и мамы выполняют свои упражнения поочерёдно).***

**Мамы**, находясь в обруче, поочерёдно перевозят детей на другую сторону зала. (Дети держатся за обруч руками позади мам.) Обратно возвращаются бегом.

**Папы,** выполняя упражнение «Тачанка» (папа держит ребёнка за ноги в вертикальном положении, а ребёнок «идёт» на руках) доходят с ребёнком до конуса и возвращаются обратно бегом.

***6 эстафета «Донеси на ракетке шарик».***

Все игроки команды поочерёдно несут на ракетке шарик до конуса, стараясь, шарик не уронить, огибают конус и возвращаются обратно, держа в руке ракетку, шарик и передают инвентарь следующему игроку команды.

***7 эстафета «Попади в цель».***

Соревнование на меткость: чья команда больше попадёт мешочками с песком в обруч? У каждого игрока одна попытка.

**Конкурс капитанов «Мотальщики».** Кто быстрее смотает верёвочку?

***8 эстафета (шуточная) «Поможем маме сварить компот».***

Все игроки поочерёдно бегут к обручу на противоположной стороне зала, в котором находятся кастрюля, муляжи овощей и фруктов. Первой бежит до обруча мама, берёт только одну кастрюлю, возвращается обратно и встаёт рядом с первым ребёнком у стартовой черты, где и встречает остальных членов своей команды. Остальные участники каждый в свою очередь бежит до обруча, берёт только один фрукт, возвращается к маме и кладёт в кастрюлю. Если ребёнок случайно приносит овощ, мама отправляет игрока положить его обратно в обруч. Последний игрок из команды (папа) приносит крышку и закрывает кастрюлю.

**Ведущий:** Вот какие у нас замечательные девочки, мальчики, мамы, папы! Сегодня мы увидели, какие наши ребята сильные, ловкие, смелые. Как им нравится вместе со своими родителями участвовать в эстафетах, состязаниях! Потому что мамы и папы всегда помогут, научат, похвалят. Мама пожалеет, успокоит, а папа, такой сильный и ловкий всегда поднимет, поддержит, поможет.

**Пусть вам семейные старты запомнятся!**

**Пусть все невзгоды пройдут стороной!**

**Пусть все ваши желания исполнятся,**

**А физкультура станет родной!**

**Ведущий:** Внимание! Наступает самый волнующий момент награждение победителей. Главная награда сегодня для всех нас – это хорошее настроение, радостные улыбки, счастье от того, что в наших соревнованиях принимали участие мамы и папы, а самый главный приз – здоровье!

***А сейчас мы все вместе встанем в хоровод и потанцуем под песню «Танец маленьких утят».***

**Ведущий:** Вот и закончился наш праздник. Спасибо всем командам за интересную и честную игру! Но мы не прощаемся с вами, мы говорим: «До свидания!». Надеемся, что наш спортивный праздник, посвящённый Всемирному дню семьи, оставил хорошее впечатление, и вы получили массу удовольствия, заряд бодрости и веселья. Желаем всем крепкого здоровья и спортивных успехов! До новых встреч!