СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК.

«Вместе с мамой, вместе с папой отправляемся в поход!»

Цели и задачи:

1. привлечение внимания родителей к спортивным формам семейного досуга;
2. формирование здорового образа жизни семьи.
3. Создать праздничное спортивное настроение у детей, чтобы радостное ощущение сопровождало их на протяжении всего праздника.

4.Закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко.

5.Определять степень развития физических и психологических качеств: ловкости, силы, скорости, ориентировки в пространстве, быстроты мышления и реакции, смелости, смекалки, находчивости, выдержки и взаимопомощи.

6.Упражняться в выполнении правил игр и эстафет.

Оборудование: обручи, зонты, рюкзаки. Конусы, гимнастические скамейки, подносы, миски, ложки, кубики, палочки, вещи необходимые в походе (головной убор, полотенце, мыло, спички, соль…), плавательные круги, котелки овощи (бутафории)

Звучит фонограмма на туристическую тему. Дети и родители командами заходят в зал. За плечами у капитанов рюкзачки, на головах пилотки, у родителей — на плечах косынки. Названия команд: «Следопыты» и «Путешественники».

Ведущий: Здравствуйте, дорогие гости, - уважаемые мамы, папы, дети! Мы рады приветствовать в нашем спортивном зале дружные семьи.

Это команда «Следопыты»

Команда «Путешественники»

Ведущий: Пожалуйста, приветствие команд.

Звучит фонограмма песни на туристическую тему. Команды заходят в зал.  
За плечами у капитанов рюкзачки, на плечах участников - косынки.  
Названия команд: «Следопыты» и «Путешественники».

Ведущий: Приветствую, вас дорогие друзья - туристы! Сегодня вас ждет увлекательнейшее соревнование в силе, ловкости, смекалке, быстроте. Пожалуйста, приветствие команд.

«Следопыты»: Где бронепоезд не пройдет,

Танкист на танке не промчится,

Турист всегда тропу найдет и ничего с ним не случится!

«Путешественники»: Туристы любят шутки, смех,

пусть дождь в палатки нам стучится.

И если нас завалит снег.

С пути стараемся не сбиться!

Воспитатель: Чтоб туризмом заниматься,

Надо вам, друзья, размяться!

Если утром ты зарядку делать очень ленишься,

То в походе от нее никуда не денешься.

Быстро за руки беритесь,

В круг скорее становись!

Дети, родители по показу воспитателя выполняют разминку. С мамой, папой мы пойдем

По прямой дорожке.

Ходьба обычная.

Вот как дружно все идем,

Поднимаем ножки.

Ходьба с высоким подниманием колен

Лес вдали мы увидали,

Друг за другом побежали.

Бег в колонне по одному.

Шли мы полем, лугом шли,

В лесу тропиночку нашли!

Ходьба обычная.

Чтоб в лесу не заблудиться,

Надо вместе потрудиться,

А уставшая спина - Это просто ерунда.

Повороты туловища, наклоны.

Срок пришёл, займись костром!

Подружись-ка с топором.

И.: стойка ноги врозь, руки вверх в «замке».

1 - наклон вниз, сказать «ух»;

1. -и. повторить 6-8раз

Чтобы жар костру задать - Всем руками помахать.

Наш костёр во всю дымится,

Дыма облако клубится,

Вот и гаснет наконец.

И зарядочке - конец!

И.: - О. С., правая рука вверху, левая - внизу;

1-2 -рывки руками назад,

1. -4 - то же, левая рука вверху.

Построение команд.

Ведущий: Мы попали на лесную тропинку, по которой и отправимся дальше, но сначала нам нужно собрать рюкзак. Не забывайте, что не всё мы можем с собою взять, берём самое необходимое.

1-ый конкурс «Собираем рюкзак»

Напротив, каждой команды на финише разложены ложка, миска, кружка, спички, кеды, полотенце, подушка, одеяло и другие вещи, необходимые в походе, всего их должно быть по количеству участников. Капитан бежит к финишу с рюкзаком и кладет в него одну вещь. Далее он возвращается с рюкзаком, передает его следующему участнику, который снова бежит и кладет в рюкзак еще одну вещь и т.д., пока капитан не окажется снова впереди с полным рюкзаком.

Ведущий: Молодцы, рюкзак собрали! Итак, в путь!

Проводится **2 -ой конкурс** «По лесной тропинке»

Мы сегодня всей семьёй Отправляемся в поход.

Туда - «змейкою» шагаем,

А назад спиной вперёд.

Ходьба «змейкой» между фишками друг за другом - папа, ребёнок, мама - до конуса. Назад возвращаются, выполняя ходьбу спиной вперёд.

Ведущий: Тропинка закончилась, и мы вышли на берег реки, а нам надо на тот берег. Кто плавать не умеет, того выручит плавательный круг.

3-ий конкурс «Через речку на кругах»

Стартующий участник надевает круг на себя, имитируя руками различные виды плавания, «переплывают» реку (добегают до конуса и обратно), передавая круг друг другу.

Ведущий: Перебрались мы через речку, а здесь новое препятствие - овраг. Через него лежит одно бревно, да и то мокрое. Чтобы не упасть, мы поползём по нему на животе, подтягиваясь руками, обегаем конус и дальше ползём паучком, собирая по одному камню для кострища.

4-ый конкурс «Переправа» (Участники проползают по гимнастической скамейке, обегая конус, ползут «паучком» перенося камень для кострища, возвращаются назад).

Ведущий: Вот вышли на ровное место.

Сильными и ловкими вы оказались,

Видела, как все вы старались.

И сейчас хочу, ребятки,

Я привал вал объявить.

Теперь вам можно отдохнуть и подкрепиться, но сначала надо потрудиться.

Чтобы приготовить еду нужно развести костёр, а для этого надо соберём сухие ветки, лежащие на земле, нельзя же ломать деревья. Не забудьте место костра выложить камнем.

Всей семьёй возьмёмся дружно собирать в лесу дрова.

Мама - ловко, папа - быстро,

Всех быстрей, конечно - я!

5-й конкурс «Разведи костёр»

Сначала у участников в руках кубики, они бегут, преодолевая преграды (элементы мягкого модуля), выкладывая камнем, место для костра, обегают конус и касанием правой ладошкой передают эстафету следующему участнику; потом преодолевая те же преграды, раскладывают полочки (сухие ветки), последней бежит мама и ставит котелок.

Ведущий: ну вот, костёр мы развели, и в котелке начинает закипать вода, пора варить уху. Но для того чтобы её приготовить, необходимо наловить рыбы. Вот этим мы сейчас и займёмся.

Рыбу папа ловит ловко,

У него ведь есть сноровка.

Папы проводят игру «Удочка»

Все участники - рыбки, встают в круг. В центре круга водящий (папа) крутит длинную скакалку, участники перепрыгивают через неё. Кого скакалка задела - выходит из игры. После каждого окончания игры папы меняются.

Ведущий: Костёр - горит, вода - кипит, рыбы - наловили, теперь можно варить уху.

6-ой конкурс «Сварим уху»

Команды стоят друг за другом. Стартующий участник прыгает «касики» ноги вместе, ноги врозь - подбегает к котелку, опускает рыбу (овощи), обегает котелок и бегом возвращается назад и касанием правой ладошкой следующего участника становится назад.

Ведущий: Уху сварили пора и пообедать.

Ведущий: 6-ой конкурс «Подготовка к обеду»

На финише в обруче стоит котелок. У каждого участника в руках миска и ложка, а у капитана ещё и поднос. Надо поставить на поднос миску с ложкой, донести их до финиша и красиво расставить вокруг котелка. Вернуться бегом назад и передать поднос очередному участнику и стать последним.

Ведущий: Вот и подошло к концу наше путешествие, и нам пора возвращаться обратно. Пошел дождь, а у вас только один зонт. Необходимо добраться домой так чтобы под зонтом одновременно было не более двух человек.

Родитель: Возвращаемся домой,

Напустился дождь грибной!

Зонт один - а нам семьёй Нужно всей попасть домой.

Игра «Мяч через сетку» - команды по сигналу перебрасывают воздушные шарики через волейбольную сетку.

7-ой конкурс «Под зонтом»

Папа первым переправляет ребёнка. Взявшись за руки, они вдвоём под зонтом перепрыгивают «лужи» (обручи). Папа оставляет ребёнка на линии финиша, возвращается за мамой, и они таким же образом преодолевают расстояние. Так каждая семья возвращается домой.

Ведущий: Вот так под одним зонтом вся семья вернулась домой.

Всей семьёй по чаще нужно в лес и парк в поход ходить.

Вместе с мамой, вместе с папой С физкультурою дружить!

Ведущий: Вот и закончился наш весёлый турпоход, но вы ребята, должны запомнить следующие правила поведения на природе.

Любите и охраняйте родную природу.

Тщательно тушите костёр. Уходя из леса, не оставляйте за собой мусор.

Не засоряйте реки и родники.

Не ломайте деревья - они могут засохнуть и погибнуть.

Бережно относитесь к природе родного края, и она щедро вознаградит вас своим богатством.

Я за вас, друзья, спокойна Все играли вы достойно, Вас за смелость уважаю, Всем награды присуждаю.