**Весёлые старты!**

**Цель:** пропаганда Здорового образа жизни, вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом.

**Задачи:** сплочение детей и родителей;

Доставить детям и родителям удовольствие от совместных занятий физкультурой. Развивать физические качества: выносливость, быстроту способствовать развитию положительных эмоций.

**Участники:**2 команды, ведущий, группы поддержки.

**Оборудование:** мячи 2 шт., кегли по 5 шт.,4 палки, мешочки с песком 4 шт., дождевик 2 шт., 1 пара галош, 2 клюшки, мячи маленькие, 2 корзины, 2 зонта.

 Входят команды под звуки весёлой музыки. Все участники с яркими эмблемами своей команды.

**Вед:** Приглашаем всех сейчас.

Праздник спорта и здоровья

Начинается у нас!

**Вед**: Сегодня у нас необычные команды, команды семейные, спортивные

Наши команды не знают лени, встают на разминку без промедлений.

**Музыкальная разминка.**

**Вед:** Упражненья проделали, чтоб здоровье укрепить,

пора бы работу и вид оценить.

**Вед:** Хотите побегать? Не будет запрета,

Ведь впереди нас ждёт Эстафета!

 **Эстафета «Бег в паре».**

По команде Старт первые пары бегут вперед, обегают стойку и возвращаются назад к своей команде. Как только они пересекают линию старта, то бег начинает следующая пара и так далее.

**Проводится эстафета «Кто быстрее! »**

Участники двигаются с зажатым между ногами мячом до конуса и обратно.

**Эстафета «Не урони мяч».**

Первая пара в колонне держит две палки, на которых лежит мяч или же зажимают мяч палками. Пары бегут вперед, обегают стойку и возвращаются к началу своей колонны.

**Эстафета «Разминка».**

Игрокам каждой команды нужно добежать до противоположной стороны зала, огибая кегли стараясь их не зацепить и не уронить и вернуться обратно обычным бегом.

**Эстафета «Работай головой».**

Командам необходимо пройти дистанцию, держа на голове мешочки с песком, обежать стойку и вернуться в конец колонны.

**Эстафета «Соберись на прогулку»**

(каждой команде выдается один галош и дождевик, по сигналу участники их надевают, двигаются до ориентира, возвращаются, передают галош и дождевик следующему участнику).

**Ведущий:**Со спортом нужно подружиться

Всем тем, кто с ним еще не дружен.
Поможет вам он всем взбодриться,
Он для здоровья очень нужен!
Один из любимых видов спорта у нас в России это - хоккей. И сейчас нашим ребятам предстоит поиграть в хоккей с мячом.

**Эстафета «Хоккей с мячом»**

(На линии старта первые участники получает клюшку и мяч, по сигналу участники ведут мяч клюшкой до ворот и забивают мяч, забирают её,возвращаются и передают инвентарь следующему участнику.)

**Ведущий:**Настало время посоревноваться в меткости.

**Эстафета «Самые меткие»**

(На линии старта в корзине лежат малые мячи, на противоположной стороне стоит взрослый держит корзину, по сигналу участники команд по одному берут по мячу и стараются попасть мячом в корзину.)

**Ведущий:**Родители наших ребят внимательные и заботливые, поэтому их дети всегда будут здоровы. Следующее испытание для родителей.

**Эстафета «Заботливые родители»**

(Каждой команде выдается зонт, папа несет за спиной ребёнка, переступая через лужи, а мама бежит за ними, укрывая ребенка зонтом от дождя).

**Ведущий:**

Когда живется дружно,
Что может лучше быть!
И ссорится не нужно,
И можно всех любить.
Ты в дальнюю дорогу
Бери с собой друзей:
Они тебе помогут,
И с ними веселей.

**Хороводная игра «ЗАТЕЙНИКИ»**

**Задача**: учить детей ходить по кругу, взявшись за руки вправо, влево. Повторять движения за водящим. Развивать внимание, память, творчество.

**Описание** игры: Выбирается  водящий – затейник, который встает в центр круга, образованный детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу и произносят:

«Ровным кругом друг за другом

мы идём за шагом шаг.

Стой на месте дружно вместе

Сделаем вот так…»

Дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение и все должны его повторить. Игра повторяется с другим затейником.

**Правила**: точно выполнять движения за затейником.

**Ведущий:**Вот и закончился наш праздник. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту, а главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Желаем вам крепкого здоровья, почаще улыбаться и никогда не унывать!