### Конспект физкультурно – оздоровительного праздника совместно с родителями «День здоровья»

**Цель.**

* Привлечь [детей и](http://ds82.ru/doshkolnik/4556-.html) их родителей к занятиям физической культурой и спортом. Доставить детям и родителям удовольствие от совместных занятий физкультурой, способствовать развитию положительных эмоций, чувства взаимопомощи.
* Пропагандировать [значение](http://ds82.ru/doshkolnik/1891-.html) физической культуры как средства достижения физической красоты, силы, ловкости и выносливости.
* разнообразить формы работы с родителями.
* воспитывать у детей любовь к родителям, чувство гордости за них.
* учить радоваться их победам и успехам.
* дать детям раскрыть свои спортивные способности.
* формировать умение выполнять знакомые движения легко и свободно.

**Оборудование:**

2 мешка для прыжков, 2 мяча с ручками, баскетбольный мяч, мячи резиновые по количеству участников, цветные ленточки по количеству играющих, разрезные пословицы.

**Участники:**

В празднике принимают участие семейные команды старшой группы. (Каждая команда должна иметь единую форму с эмблемой.)

**Ход праздника**

**Ведущий:**

- [Дорогие](http://ds82.ru/doshkolnik/571-.html) наши гости и болельщики! Сегодня мы собрались на спортивный семейный праздник «День здоровья». И собрались не только посоревноваться в силе, ловкости и выносливости, но и получить заряд хорошего настроения!!!

**1-ый ребёнок:** Праздник наш сегодня не простой -

Будем веселиться всей семьёй

Ловкость и таланты вам покажем

Мамы или папы выступают даже.

**2-ой ребёнок:** Надо нам сдержать волненье

Чтоб отличным было выступление

Пусть команда победит любая

Дружба наша крепкая такая!

**3-ой ребёнок:**  Мамы, папы дорогие!

Знаем, что у вас забот не счесть

Но сегодня вам докажем,

Что не зря мы у вас есть.

**4-ий ребёнок:** Ваши дочки и сыночки

Очень любят мам и пап,

Пусть от нашей дружбы крепкой

Станет в жизни легче нам.

— А вы знаете, уважаемые родители, что нужно сделать, чтобы не заболеть?

— А наши ребята знают, и они вам сейчас об этом расскажут:

**1 – ый ребенок:** По утрам зарядку делай

Будешь сильным,

Будешь смелым.

**2 – ой ребенок:** Прогоню остатки сна

Одеяло в сторону,

Мне гимнастика нужна

Помогает здорово.

**3- ий ребенок:** Чтобы нам не болеть

И не простужаться

Мы зарядкой с тобой

Будем заниматься.

**4 –ый ребенок:** Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, Б, С.

**5 – ый ребенок:** Очень важно спозаранку,

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

**6 –ой ребенок:** Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую,

Или сок морковный пьёт.

**7 –ой ребенок:** От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

**Все вместе:**

***Хотим быть здоровыми, сильными, смелыми, ловкими, быстрыми и умелыми***

***С нами детский сад, друзья, и спортивная семья.***

**Ведущий:**

Мы от души приветствуем и поздравляем всех, кто сегодня вышел на старт! Успехов нашим командам и побед!

В соревнованиях принимают участие 2 команды . В каждой команде равное количество мам, пап и детей.

Итак, поприветствуем команду **«Крепыши».**Команде «Смельчаки» **физкульт-ПРИВЕТ!!!!:**

А теперь поприветствуем команду **«Смельчаки».** Команде **«Крепыши»**

**физкульт-ПРИВЕТ!!!!:**

**Ведущий:**

А теперь представляю Вам наше жюри, которое будет внимательно следить за успехами наших команд.

**Ведущий:**

В спортивный путь, друзья! А начнем мы с веселой разминки**.**

**Разминка —« Школа мяча »**Участвуют дети выполняя упражнения с мячом: отбивание мяча правой рукой стоя на месте, передвигаясь врассыпную по залу, по сигналу - свистку принять стойку баскетболиста, левой рукой, по сигналу стойка баскетболиста, чередование правой левой рукой по сигналу стойка; прыжки с зажатым мячом между ног ,упражнение с мячом на дыхание, упражнение лодочка, упражнение грузовой самолет, массаж спины мячом, распределяясь на пары передачи мяча от груди, из за головы, одной рукой от плеча.

**Ведущий***.*Начинаем соревнования.

**1-й конкурс — «Семейная эстафета»**

1-й этап (ребенок): прыжки на мячах “Хип-хоп” до ориентира, далее взять мяч в руки и вернуться в команду.  
2-й этап (мама): прыжки на скакалке произвольным способом до ориентира , обратно бегом.  
3-й этап (папа): ведение футбольного мяча ногой до ориентира и обратно (туда — правой рукой, обратно — левой).(керлинг)

*(После проведения конкурса жюри подводит итоги, команды отдыхают)*

**2-й конкурс – «Словесная дуэль» загадки о спорте.** вопрос на засыпку: «Какой праздник отмечается 7 апреля?»

**3-й конкурс для детей — “Попади в корзину”(участвуют дети)**

Команды по очереди бросают мячи в баскетбольную корзину.

**3-й конкурс для мам — «Художественная гимнастика»**

Прокактывание обруча до ориентира возле ориентира по крутить на талии обратно бегом

**4-й конкурс — «Самый ловкий папа»**

Проводится игра “Ловишки с платочками” со всеми детьми, присутствующими на празднике. Раздаются ленточки - “хвостики”. Выигрывает папа, набравший больше “хвостиков”

**Ведущий.**

**5-й конкурс «Собери пословицы»** ( родителям необходимо собрать разрезанные пословицы о здоровье)

**6-й конкурс — «Сладкая парочка».**

Ребенок по пластунски ползет до родителя, затем встает родителю на ступни и приставным шагом возвращаются к команде

**7-й конкурс — «Необычная пауза»**

Ведущий загадывает загадки, родители отгадывают загадки, а ребенок демонстрирует коррекционное упражнение.

На корабле воздушном, космическом, послушном, мы, обгоняя ветер, несемся на …. (Ракета)

Не пчела, не шмель,   
А жужжит.   
Неподвижно крыло,   
А летит.   
Что такое ? ….. (Самолет)

Под водой она плывёт

Вечно задом наперёд,

Постоянно убегает,

Всех чернилами пугает…. (Каракатица)

Длинная шея, красные лапки,

Щиплет за пятки, беги без оглядки….. (Гусь)

Она удобна и легка,   
Её название недлинно,   
В хозяйстве служит нам века,   
Есть в слове этом имя ЗИНА.   
С ней можно по грибы ходить,   
А можно ягоды собрать,   
Её нетяжело носить,   
И очень, запросто сломать!   
Из прутьев, лыка их плетут,   
Скажите, как её зовут? …..(Корзинка)

Подрастала —   
Хвост растила,   
Платье тёмное носила.   
Подросла —   
Зелёной стала,   
Хвост на вёсла поменяла. «Лягушка»

Братцы в гости снарядились,   
Друг за друга прицепились   
И помчались в путь далёк,   
Лишь оставили дымок. «Поезд»

Посреди двора Стоит копна: Спереди - вилы, Сзади - метла. «Корова»

**8-й конкурс — игра «На чьей стороне меньше мячей»**

Перебрасывание мячей через волейбольную сетку.

**9 –конкурс -- «Дыхательное упражнение» «Кто быстрее надует шарик»**

**Ведущий:**

А пока жюри подводит итоги последнего конкурса и наших соревнований, объявляю паузу. Совместный танец детей с родителями.

Жюри оглашает итоги соревнований. Награждение команд. Вручение призов.

Под торжественный марш команды делают круг почета и выходят из зала.