Цель: учить детей творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками и родителями; приобщать к здоровому образу жизни, к физической культуре и спорту; развивать у детей активность, стремление к достижению успеха, выдержки и настойчивости, честности в отношениях со сверстниками; совершенствовать основные виды движений; развивать физические качества; воспитывать уважительное отношение к соперникам; укреплять внутрисемейные отношения посредством физического досуга.

Оборудование: шары разного цвета: мешочки с песком: «хвостики» (верёвочки): мягкий конструктор; корзинки, косынка, фартук, бандана.

Методы и приёмы: наглядные: показ, пример, музыкальное сопровождение; словесные: объяснение, указания, команды, художественное слово; практические: выполнение заданий в виде соревнования; игры-эстафеты, подвижные игры, игровые упражнения.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

Ведущий: Дорогие ребята! Сегодня у нас праздник, где соревнуются семейные команды. Спортсмены перед соревнованием всегда приветствуют друг друга. Такие приветствия приготовили и наши команды.

КОМАНДА «СПРОТСМЕНЫ» - семья …Жёлтый цвет - цвет побед Кто спортом занимается, Тот силы набирается.

КОМАНДА «Закалённые» - семья …Красный цвет - бед нет. Смолоду закалишься - На весь год сгодишься.

КОМАНДА «СИЛАЧИ» -семья …Синий Вас - предупреждает. Нога ногу укрепляет, Рука руку усиляет.

КОМАНДА «ШНУРКИ» - семья …. Крепок телом - богат делом, Кто с нами свяжется - больше не отвяжится!

J

Ведущий. Наши команды готовы к состязанию. Мы приготовили для них интересные эстафеты, а помогут их показать наши друзья. Двое из ларца - одинаковых с лица, Появитесь, покажитесь, Всем спортсменам покажитесь.Двое из ларца. Будем мы играть, смеяться, Будем спортом заниматься. Очень просим, не стесняйтесь, Забавляйтесь, развлекайтесь, С нами вместе вы резвитесь, С нами вместе веселитесь. Ведущий. Эстафета «Собери шары». Объясню, что надо делать. Ребёнок присаживается на корточки и берёт шары в руки. По сигналу папа выбегает к ребёнку и берёт у него один шар, бежит обратно и кладёт шар в корзину. То же самое делает мама. За минуту нужно собрать как можно больше шаров. На старт, внимание, марш! (идёт эстафета)

Следующая эстафета называется «Найди мешочек». Двое из ларца, покажите нам эстафету.

Двое из ларца: Будет сделано!

Ведущий. В бассейне находятся мешочки. По команде папа бежит к бассейну, достаёт мешочек и кладёт его в корзину. Затем бежит мама, потом ребёнок. И так по очереди. За одну минуту нужно найти как можно больше мешочков. На старт, внимание, марш! (идёт эстафета)

А эта эстафета называется «Снайпер». Двое из ларца, покажите, пожалуйста, нам эту эстафету!! Двое из ларца. Будет сделано!

Ведущий. Ребёнок берёт корзину. Папа поднимает ребёнка с корзиной к себе на плечи и встаёт в обозначенное место. По сигналу мама берёт из бассейна шары и старается забросить их в корзину. Шары берутся только своего цвета. Эстафета длится одну минуту. Готовы? На старт, внимание, марш! (идёт эстафета)

Молодцы! Нашим командам пора отдохнуть. А все ребята встают на игру «Ловишки-хвостики». Наши молодцы по очереди будут ловишками. А мы посмотрим, какие они ловкие, (проводится игра подвижная)

Вот какие ребята быстрые и ловкие, не догнать их. А наши команды отдохнули, и мы приглашаем их на старт. Но в этой эстафете участвуют две команды. Двое из ларца, покажите нам эстафету «Построй башню». Двое из ларца. Будет сделано.

Ведущий. По сигналу мама берёт куб и бежит на другую сторону(по диагонали), кладёт куб и возвращается обратно. Затем ребёнок бежит с конусом. И последним с другой стороны бежит папа, строит пирамиду и возвращается обратно. Учитывается время, потраченное на эстафету. Н старт, внимание, марш! (идёт эстафета)

Теперь это задание выполняют другие две команды, (продолжается эстафета)

Отлично! Все команды показали ловкость и находчивость! А для следующей эстафеты - «Весёлый фитбол» - команды выстраиваются на старт в одну линию.

Двое из ларца, эстафету нужно показывать! Двое из ларца. Будет сделано!

Ведущий. По сигналу папа прыгает на фитболе до корзины. Берёт косынку, завязывает её как бандану и прыгает на мяче обратно. Мама прыгает, надевает юбку и прыгает обратно. Ребёнок прыгает, надевает кепку и обратно. Нужно как можно быстрее выполнить задания. На старт, внимание, марш! (идёт эстафета) Понравились вам наши мячи?

Они полезны для укрепления правильной осанки и развивают все мышцы тела. Заключительная эстафета называется «Ловкие пальцы». Папа бежит и раскручивает все крышки на колбочках. Мама в каждую колбочку должна положить по одной ленточке. А ребёнок все крышки должен закрутить. На старт, внимание, марш! (идёт эстафета)

Наши команды справились со всеми заданиями. А пока молодцы подводят итоги, ребята-болельщики поиграют в игру «Мы, весёлые ребята», (идёт подвижная игра) Пришло время огласить итоги.

(оглашаются победители. Вручаются сладкие призы и медали)

Двое из ларца. Спортсмены группы «Солнышко» повсюду впереди, Горят у них медали, как звёзды, на груди. Мы вас сердечно поздравляем И вам торжественно вручаем: Спортсмены - держите сладкий приз, (награждение)

Вы ребята смелые, ловкие, умелые, Всем здоровья мы желаем, Вкусным соком угощаем.

ВМЕСТЕ.

Праздник весёлый удался на славу,

Мы думаем, всем он пришёлся по праву.

Прощайте, прощайте, все счастливы будьте,

Весёлы, послушны и нас не забудьте!