**Сценарий**

***Прогулки - похода выходного дня***

***с родителями***

(подготовительная группа)

**Цель:** Создать у детей и родителей радостное настроения от совместного общения .

**Задачи:**

1. Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни.

2. Привлечение родителей к участию в спортивной жизни детского сада.

3. Развитие двигательных умений и навыков, физических качеств детей.

4. Формирование теплого отношения к родителям, осознание себя, как полноправного, принимаемого человека.

**Время года:** Зима.

**Место проведения:** Парковая зона ( лыжня, горка).

**Время отправления:** 11 часов.

**Форма:** спортивная.

**Расстояние:** 2-3 км.

**Длительность прогулки:** 2,5-3 часа.

**Ход прогулки – похода.**

Родители и дети собираются в детском саду (сухой паек с собой). Сообщается маршрут похода, провести инструктаж по технике безопасности (вспомнить с детьми , как мы идем по улице, переходим дорогу, как ведем себя в лесу).

**Маршрут**: ул. Гастелло, ул. Киевская, ул. Макаренко, лыжная база, парковая зона.

Напомнить детям, как правильно надеваем лыжи, родители помогают детям. Проходим по лыжне 800 метров до горки. Сделать небольшой привал, проверить состояние одежды, обувь. Спуск с горы и пройти по лыжне до открытой поляны с небольшой горкой еще 800 метров.

**Проведение спортивных состязаний:**

1. Бег на лыжах (дети) – 100 метров;
2. Бег на лыжах (родители) – 1000 метров;
3. Спуск с горки на лыжах:

- свободно (дети);

-поднять на ходу флажок (родители).

4. Повороты на лыжах на месте:

 - «солнышко» (вокруг пяток, вокруг носков).

5. Подъем на горку:

 - «лесенкой» (дети);

 - «елочкой» (родители).

6. Катание с горки на санках, на лыжах (свободно).

7. Подвижная игра «Два Мороза» (шапочки Морозов надевают родители).

**Подведение итогов спортивных состязаний** – вручение наград (дипломы, грамоты, призы).

Чаепитие.

Дети и родители вместе собирают вещи, приводят поляну в порядок и все дружно возвращаемся в детский сад.

