**Спортивное развлечение родителей и детей «Папа, мама, я-спортивная семья »**

Программное содержание: Создание радостного настроения у родителей и детей. Совершенствовать двигательные умения в непринужденной обстановке, располагающей всех детей к творческой деятельности. Осуществлять преемственность в физическом воспитании детей между детским дошкольным учреждением и семьей. Обогащать родителей знаниями, практическими умениями в организации и проведении досуга с детьми. Прививать любовь к занятиям физической культурой.

Ход развлечения:

Зал празднично украшен. Родители и гости проходят в зал.

Ведущий: Здравствуйте уважаемые взрослые и дети!

Мы рады всем гостям,

Что выбрали вы время

И заглянули к нам!

Почаще целою семьей

Вы выходите в свет,

Людей ведь ближе, чем в семье,

На целом свете нет!

-Ребята, а как называются наши соревнования? Правильно, "Мама, папа, я - спортивная семья", потому что спорт начинается с семьи!

- 1ый ребенок: Приглашаем всех сейчас.

Праздник спорта и здоровья

Начинается у нас!

Наши мамы, наши папы

На старте вместе с нами!

2ой: Кто всех быстрей

Кто всех ловчей

Нам очень интересно!

Пусть слышится веселый смех,

И не умолкает песня!

3ий Спорт нам плечи расправляет

Силу, ловкость нам дает.

Он нам мышцы развивает

4ый: А пришли сегодня

Все, конечно, победить!

Все команды, все герои

В этом могут убедить!

5ый: Пусть праздник звезды зажигает,

Пусть в нашем саду все узнают,

Какие звездные команды

У нас сегодня выступают!

6ой: Даже утром самым хмурым

Веселит нас физкультура.

И, конечно, очень важно,

Чтоб зарядку делал каждый!

На рекорды нас зовет!

Воспитатель: Ну а теперь настало время представить команды. Под звуки марша В. Шаинского «Вместе весело шагать» семейные команды,

проходят перед зрителями круг почета.

Капитан команды «Силачи»

Девиз: Мы сильные, умелые

Ловкие и смелые.

Мы рано просыпаемся,

Зарядкой занимаемся.

Капитан команды «Улыбка»

Девиз: Кто спортом занимается -

Здоров и улыбается!

Улыбка помогает победить,

И всегда здоровым быть.

Капитан команды «Ловкачи»

Девиз: Мы свою команду

«Ловкачи» зовём

Потому что ловкими

И шустрыми растём.

Быстрее нас на свете нет.

Вам от нас «Физкульт привет»

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

Воспитатель:

Все собрались? Все готовы?

Бегать и играть готовы?

Ну, тогда подтянись,

Не зевай и не ленись,

На разминку становись!

Разминка.

(Разминка выполняется под музыку по показу воспитателя) .

Звучит музыка . Разминка (под музыку «Звееробика») .

-Теперь болельщики могут сесть, а команды - занимайте свои места на площадке.

*Ведущий:* Молодцы! Начинаем наши соревнования. А болельщики поддерживают участников дружными аплодисментами.

1-е задание: «Шире шаг».

Родитель делает большие шаги, ребёнок на четвереньках пролезает между ногами, кто быстрее доберётся до ориентира и обратно.

2-е задание: «Кенгуру».

Прыжки из обруча в обруч вперёд до ориентира и обратно, передача эстафеты.

3-е задание: «Ковёр самолёт».

Ребенок садится на покрывало, держится двумя руками, а папа или мама везут его до ориентира и обратно; передают эстафету следующей паре.

4-е задание. «Самый умный»- знание – сила. Чтобы дети быстрей уснули, им на ночь рассказывают сказки. Я буду поочередно называть слово, а вы должны продолжить. (задание для родителей)

- Лисичка-(сестричка,

- Курочка - (ряба,

- Конек - (горбунок,

- Ковер - (самолет,

- Тянут - (потянут,

- Зайчик - (побегайчик,

- Волчек - (серый бочек,

- Солнышко - (ведрышко,

- Гуси – (лебеди,

- Мышка – (норушка).

Молодцы, знаете сказки, значить читаете детям.

 Спортивная викторина: для детей.

Что надо делать по утрам, чтобы быть бодрым и здоровым? (зарядку)

Как называют спортсмена, катающегося на коньках под музыку? (фигурист)

Как называется вид спорта в бассейне (плавание)

Как называют людей, которые купаются зимой в проруби? (моржи)

Как называется игра, в которой ногой забивают мяч в ворота? (футбол)

Что забивают в ворота хоккеисты? (шайбы).

5-е». «Бег в штанах» - взрослые всегда куда – нибудь торопятся, а дети н Взрослый и ребенок вдевают по одной ноге в штаны, таким образом, оббегают ориентир и передают эстафету следующим.

6-е задание: «Хомячки».

На середине игрового поля ставится бассейн с пластмассовыми шариками. От каждой команды выбрать двух участников папу и маму. По команде «марш» дети этих родителей бегут до бассейна, берут шарики, сколько могут унести и бегут к своим родителям. Мама и папа прячут шарики под одежду. Игра продолжается до команды «Стоп игра». Побеждает та команда, у которой больше шаров.

7-е задание: «Пронеси на ракетке теннисный мяч».

Пронести теннисный мяч на ракетке до ориентира и обратно.

Ведущий : На этом наше спортивное мероприятие закончено и пока наше жюри подводит итоги я предлагаю вам побывать на море.

Релаксация «Отдых на море»  
(звучит спокойная расслабляющая музыка)  
Пед.: «Лягте в удобное положение, закройте глаза и слушайте мой голос.  
Представьте себе, что вы находитесь в прекрасном месте на берегу моря. Чудесный летний день. Небо голубое, солнце теплое. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Мягкие волны докатываются до ваших ног, и вы ощущаете приятную свежесть морской воды. Появляется ощущение обдувающего все тело легкого свежего ветерка. Воздух чист и прозрачен. Приятное ощущение свежести и бодрости охватывает лицо, плечи, спину, живот, руки и ноги. Вы чувствуете, как тело становится легким, сильным и послушным. Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным, хочется встать и двигаться.  
Открываются глаза. Мы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить эти ощущения на весь день.

Пальчиковая гимнастика .Тема: СЕМЬЯ.

|  |  |
| --- | --- |
| На горе мы видим дом,   Много зелени кругом,   Вот деревья, вот кусты,   Вот душистые цветы.   Окружает всё забор,   За забором  - чистый двор.   Мы ворота открываем,   К дому быстро подбегаем,   В дверь стучимся:«Тук–тук– тук!»   Кто –то к нам идёт на стук.   В гости к другу мы пришли   И подарки принесли. | Кистями рук изобразить домик.   Волнообразные движения кистями рук   Руками «показать» деревья, кусты   Пальцами «показать» бутон.  Пальцами «показать» забор.   Погладить ладонями стол.   «Открываем» кистями ворота.   Пальцами пробежаться по столу.   Постучать кулаком по столу.   Ладонь приложить к правому уху,   прислушаться.   Вытянуть руки вперёд, как будто   преподнося что – то. |

И настал у нас сейчас

Самый долгожданный час

Все вы были молодцы

И отважны, и честны

Показали ловкость, силу,

Все вы прыгали красиво.

В благодарность – наш каприз –

Получай команда приз!

Слово жюри: Общий итог

Пусть вам семейные старты запомнятся,

    Пусть все невзгоды пройдут стороной!

    Пусть все желания ваши исполнятся,

    А физкультура станет родной!

Наши соревнования подошли к концу, участники и болельщики танцуют общий танец.  
«Вуги-буги».

-До скорых встреч!