***Спортивный досуг на тему:***

***«Папа, мама, я – здоровая семья!»***

***средняя группа***

***Цель***: пропаганда здорового образа жизни, приобщение семьи к физкультуре и спорту.

***Задачи***:

1. закрепление ранее разученных навыков: бег на скорость, упражнения с мячом прыжки на хопах.  
2. воспитание взаимовыручки, смелости, ловкости, силы.  
3. формирование ценностей здорового образа жизни, развитие социальных и физических качеств.

**Ведущий**:  
Здравствуйте, уважаемые гости и родители, ценители красоты и здоровья!

Добрый вечер, дорогие ребята, подлинные любители спорта!  
Спорт - залог хорошего настроения и отличного здоровья.

Сегодня на нашем празднике " Мама, папа, я – здоровая семья!" мы рады приветствовать участников соревнований:

***Команда "Олимп"  
Команда "Факел"***

Спорт, ребята, очень нужен, мы со спортом крепко дружим.  
Спорт - помощник, Спорт - здоровье,  
Спорт - игра, всем участникам - физкульт-ура!

*Оценивать наши успехи будет жюри в составе: ....*

**Жюри**:  
Чтоб победы вам добиться,  
Нужно честно потрудиться.  
В играх правила все знать,  
Их отлично выполнять.

**Ведущий**:  
Заниматься физкультурой полезно, веселой физкультурой - вдвойне. Ведь каждая минута занятий спортом делает человека здоровым и продлевает ему жизнь на один час, а веселым - на два и даже с минутами. Не верите? Проверьте сами!

И так в добрый путь!

***I конкурс - разминочный:***  
Видов спорта много есть, даже все не перечесть.  
Будем мы сейчас играть, виды спорта называть.

Команды по очереди называют вид спорта и получают очко в свою пользу. Повторяться нельзя. Выигрывает команда, которая назовет больше видов спорта.  
(корзина с мячами и 2 корзины для команд).

*Объявить победителя.*

**Ведущий**:  
Для чего нужна зарядка? Это вовсе не загадка -   
Чтобы силу развивать и весь день не уставать.  
Состязание, ребятки, мы начнем сейчас с зарядки.

*Выполняется комплекс ритмической гимнастики с детьми, затем с родителями.*

**Ведущий**:  
Что за шумное веселье? Куда мчится детвора?  
Маме с папой на работе давно быть уже пора.

***II конкурс - "Семейный".***  
Нужно отвести детей в детский сад, а затем забрать их оттуда.  
Мамы и папы держат палку за края, а ребенок повисает на палке. Таким образом, родители переносят детей и оставляют их в обруче, затем возвращаются назад и передают палку следующей семье. Как только последний ребенок будет отправлен в детский сад, первая пара родителей забирает своего ребенка из д/с.

*(2 обруча, 2 палки).*

**Ведущий**:  
Пока жюри подводит итоги конкурса, мы с вами *(обращается к зрителям)* поиграем.

Вам, ребята, надо быстро повторять за мной движения и произносить слова, которые я попрошу.  
Руки к пяткам и к ушам, А все вместе:  
На колени и к плечам, "Хо-хо-хо"  
Вперед, на пояс, вверх! Молодцы! А теперь все это повторим еще  
А теперь - веселый смех! быстрее!  
Все мальчишки: "Ха-ха-ха"  
Все девчонки: "Хи-хи-хи"

*Предоставляется слово жюри.*

**Ведущий**:  
Ноги врозь и наклонись, плавно мячик прокати.  
Кто последний? Возврати!

***III конкурс - "Догони и прокати"***  
*Команды выстраиваются в следующем порядке: ребенок, мама, папа и т.д.*И. п. - ноги врозь. По сигналу, ребенок бежит с мячом до ориентира, обегает его, бежит назад в конец колонны и оттуда прокатывает мяч под ногами команды. Мама ловит мяч, бежит до ориентира, отбивая мяч руками, затем берет его в руки и возвращается в конец колонны и прокатывает мяч под ногами команды. Папа ловит мяч, зажимает его между ног, прыгает до ориентира, берет мяч в руки, бежит в конец колонны и прокатывает его под ногами команды.

*(2 мяча) Побеждает команда, первой закончившая эстафету.*

**Ведущий**:  
Пока жюри совещается и подводит итоги, я предлагаю вам поиграть (обращается к зрителям).  
Дети встают в круг и выполняют следующие движения:  
Мы сейчас пойдем направо. Дружно - раз, два, три!  
А потом пойдем налево. Дружно - раз, два, три!  
В центре круга соберемся. Дружно - раз, два, три!  
И на место все вернемся. Дружно - раз, два, три!  
Мы тихонечко присядем, дружно - раз, два, три!  
И немножечко приляжем. Дружно - раз, два, три!  
Мы поднимемся тихонько. Дружно - раз, два, три!  
И попрыгаем легонько. Дружно - раз, два, три!  
Пусть попляшут наши ножки. Дружно - раз, два, три!  
И похлопают ладошки. Дружно - раз, два, три!  
Повернемся мы направо. Дружно - раз, два, три!  
Не начать ли все сначала. Дружно - раз, два, три!

*Предоставляется слово жюри.*

**Ведущий**:  
Такого еще не видывал мир: Мы начинаем папин турнир!  
Состязаются папы. Конкурс называется "Гребля на байдарках".  
Весла заменим гимнастической полкой. Первые участники приседают на корточки с "веслом" в руках. По сигналу, они начинают движение вперед. При этом на каждый шаг он должен коснуться палкой пола: шаг левой ногой - правым концом, шаг правой - левым концом. Так гребец проплывает всю дистанцию и предает "весло" следующему участнику.

*(2 гимнастические палки)*

**Ведущий**:  
Кто у нас любимый самый? Вот - задание для мамы.  
Ребенок:  
Платье рваное на мне, вот тут и на спине.  
Про такое говорят: "Это золушкин наряд".  
Фей на свете больше нет, нет ни замков, ни карет.  
Кто ж поможет мне в беде?  
Мамы нет моей нигде!

Эстафета для мам. "Нитка в иголку"  
Папы и дети образуют связку из обручей. Мама продевает канат и сама пролезает в обруч, обегает вокруг стойки и возвращается назад, передает канат следующей маме.

*(2 каната, 10 обручей)*

**Ведущий**:  
А теперь, мои друзья, веселья вам подброшу я.  
Чтобы дружно вы играли, и на мячиках скакали.

Состязанье для детей. "Кто быстрей".  
По сигналу, участники, проходят всю дистанцию, прыгая на мяче.  
Побеждает команда, которая быстрее выполнит задание.

**Ведущий**:  
Пока жюри подсчитывает баллы, а участники соревнований отдыхают, мы, ребята, с вами поиграем.  
Хотите, я вас научу отвечать как эхо?! Я буду говорить, а вы как эхо отвечайте - повторяйте последний слог. Готовы?

Собирайся, детвора! - ра, ра.  
Начинается игра! - ра, ра.  
Да ладошек не жалей! - лей, лей.  
Бей в ладоши веселей! - лей, лей.  
Сколько времени сейчас? - час, час.  
Сколько будет через час? - час, час.  
И неправда, будет два! - два, два.  
Думай, думай голова! - ва, ва.  
Как поет в селе петух? - ух, ух.  
Да не филин, а петух? - ух, ух.  
Вы уверены, что так? - так, так.  
А на самом деле как? - как, как.  
Это ухо или нос? (показывать на ухо) - нос, нос.  
Или может сена воз? - воз, воз.  
Это локоть или глаз? (показывать на локоть) - глаз, глаз.  
А вот это что у нас? (показывать на нос) - нас, нас.  
Вы хорошие всегда? - да, да.  
Или только иногда? - да, да.  
Не устали отвечать? - чать, чать.  
Разрешаю помолчать!

*Предоставляется слово жюри.*

**Ведущий**:  
Мои, друзья, опять вперед! Состязанье снова ждет!

В белой тундре, где снега он растит свои рога -  
Гордый северный олень! Царь всех северных зверей!

Следующий конкурс - "Оленьи упряжки"  
Ребенок - "олень" стоит внутри обруча, а мама и папа - наездники, стоят позади обруча и держатся за него. Вот в такой упряжке вам надо преодолеть препятствия (перепрыгнуть мягкие модули) и вернуться назад. Итак, чья команда справится с заданием быстрее!

*(2 обруча)*

**Ведущий**:  
Много разных развлечений, всех их здесь не перечесть.  
И задора у нас много, да и сила еще есть.  
Сейчас новая потеха - потанцуем все для смеха!

Все приглашаются на танец "Утята", а жюри тем временем подведет итоги конкурса и объявит победителя наших состязаний.  
Танец "Утята".

**Ведущий**:  
И настал у нас сейчас самый долгожданный час.  
Все вы были молодцами, и отважны, и честны,  
Показали ловкость, силу, танцевали все красиво.  
А теперь - получим приз!

*Предоставляется слово жюри.*

Объявляется команда - победительница.  
Проводится награждение.  
Команда-победительница дает круг почета.

**Ведущий**:  
Дорогие зрители, давайте похлопаем в ладоши - поблагодарим наших спортсменов, которые сегодня так старались, стремились к победе.   
А вы, уважаемые спортсмены, тоже похлопайте в ладоши - поблагодарите наших добрых и внимательных зрителей и болельщиков, которые всей душой поддерживали вас.

Молодцы! На этом наш спортивный праздник закончен! До свиданья, до новых встреч!