**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**г. Нижневартовска – детский сад № 41 «Росинка»**

**СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК**

**«Мама, папа, я – здоровая семья»**

 **составила воспитатель:**

 **Марченко С.В.**

**СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК**

**«Мама, папа, я – здоровая семья»**

**Форма проведения:** Соревнование.

**Цели:**

Пропаганда здорового образа жизни. Содействие укреплению взаимоотношений в семье.

**Задачи:**

1.Приобщать семьи к физкультуре и спорту.

2. Воспитывать правильное отношение к здоровому образу жизни.

3. Закреплять раннее разученные навыки: бег на скорость, прыжки через скакалку, попадания в цель.

4. Развивать физические качества: силу, выносливость, быстроту, смелость, ловкость, уверенность.

**Оборудование:** гимнастические скамейки, баскетбольные мячи, ракетки для бадминтона, воздушные шары, скакалки, теннисные ракетки и шарики, гимнастические палки.

Перед началом праздника звучат мелодии песен для занятий спортом .

Спортивный зал соответственно оформлен. Команды состоят из папы, мамы и ребенка.

Для праздника обязателен ведущий - хороший комментатор, с громким голосом.

**Ведущий:** Дорогие друзья! Позвольте открыть наш чемпионат по семейному троеборью « Мама, папа, я – здоровая семья».

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

Разминка — ритмичный танец “Солнышко лучистое”.

А сейчас мы хотим поприветствовать наших смелых, отзывчивых мужчин, всегда готовых откликнуться на зов женщины, совести, Отечества и пожелать им в дальнейшем сохранять всегда боевую готовность .

 А вот и мамы! Они всегда в форме. И мы уверены, что сегодня именно они будут задавать тон своим командам в соревнованиях.

И, наконец, капитаны команд! Это они (КАПИТАНЫ) долгие годы закаляли постоянными тренировками и объединяли своих родителей в дружную команду, ставя перед ней все новые задачи, постоянно повышая нагрузку. Но не зря говорят: тяжело в учении - легко в бою. Итак, объявляем команды! (каждая команда получает название по имени ребенка, капитана команды).

**Ведущий:** Мы от души приветствуем всех, кто сегодня вышел на старт! Желаем успехов нашим командам и побед!

**Конкурс первый:** Первыми, как и принято в каждой семье, в бой выходит сильная половина, наши папы. **“Кенгуру”** - зажав между ногами (выше колен) мяч, двигаться прыжками вперёд до ориентира и обратно. Вернувшись, передать эстафету следующему игроку. Если мяч упал на пол, его нужно подобрать, вернуться на то место, где мяч выпал, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету.

**Конкурс второй:** Следом за папами выходят мамы. Конкурс для мам – бег с подкидыванием ракеткой для бадминтона воздушного шарика. Он очень легок, наивен и не понимает, что в руках хозяек, которые не упустят свой шанс. Поддержим их аплодисментами.

**Конкурс третий:** На старт вызываются наши капитаны. Дети – это наша гордость, это наша слава! Каждый день у них происходят тренировки на ловкость, отвагу, смелость, силу. Посмотрим, упорно ли тренировались наши дети. Наши капитаны продемонстрируют бег на четвереньках, ведя мяч головой. Да поможет нам ежедневная зарядка, которую мы делаем , да помогут нам наши прыжки, наклоны, приседания.

**Конкурс четвёртый:** “Переправа в обручах” - капитан и первый участник влезают в обруч и движутся до ориентира, первый участник остаётся, а капитан с обручем возвращается за вторым участником. И так до тех пор, пока капитан не переведёт всю команду.

Да, борьба обостряется! Чтобы выиграть, ребятам приходится вертеться как белка в колесе. Но что делать! Хочешь победить – вертись!

Мы видели умение пап и мам действовать в связке, а теперь посмотрим, как они действуют в семейном споре. Конкурс называется **«Тяни – толкай».** Папа и мама встают спиной друг к другу, берут себя под руки и таким образом двигаются к финишу. Тяни-толкай команды …. Вырвалась вперед и не собирается уступать лидерство. Видно, в семье сильна взаимовыручка.

**Ведущий:** Мы подошли с вами к финишу. Для объявления результатов команды выстраиваются следующим образом: впереди ребенок, за ним мама и папа. Судьи объявляют результаты, вручают грамоты и медали. Под звуки спортивного марша все команды торжественно проходят по залу, а зрители их приветствуют.

**Сценарий совместного с родителями спортивного праздника**

**«Веселые старты» для учащихся 1-2 классов**

**Цели: 1. Пропагандировать здоровый образ жизни, способствовать**

**приобщению семьи к физкультуре и спорту.**

**2. Закреплять раннее разученные навыки: бег на скорость, прыжки**

**через скакалку, попадания в цель.**

**3. Развивать физические качества школьников: силу,**

**выносливость, быстроту, смелость, ловкость, уверенность.**

**4.Воспитывать взаимовыручку, чувство товарищества.**

Оборудование: гимнастические доски, обручи, мячи, скакалки, кубики,

мешки, канат.

Ребенок. Начинаем летний праздник!

Будут игры, будет смех

И веселые забавы

Приготовлены для всех.

Ребенок. Что такое лето?

Это много света

Это поле, это лес.

Это тысяча чудес

Это быстрая река

Это в небе облака

Это яркие цветы

Все. Это в мире сто дорог

Для ребячьих ног.

Исполняется песня «Песенка о здоровье»

Ведущая. Солнце, воздух и вода!

Ребенок. Чтобы расти нам сильными,

Ловкими и смелыми

Ежедневно по утрам

Мы зарядку делаем

К солнцу руки поднимаем

Дружно, весело шагаем

Приседаем и встаем

(Дети исполняют упражнения)

Ведущая. А теперь предлагаю всем отправиться в чудную страну

Спортландию. Возьмите с собой быстроту и смелость,

находчивость и смекалку, а чтобы вы не скучали давайте

споем песню: «Олимпийская семья».

Ведущая. Сегодня в соревнованиях принимают участие две команды:

Команда «Спутник» и команда «Ракета». Поприветствуем

их. Разрешите представить вам жюри.

Команды обязуются играть

Дети. Честно!

Ведущая. Играть

Дети. По правилам!

Ведущая. Все к соревнованиям готовы

Дети. Все!

Ведущая. Только ли все вы здоровы

Дети. Все!

Входит доктор.

Ведущая. Доктор, всех вы осмотрите

Ловких, смелых отберите.

Доктор. Попрошу всех ровно встать

Что скажу, то выполнять

Все дышите

Не дышите

Выдохните

Наклонитесь

Выпрямитесь

Улыбнитесь

Подходит к ведущему и говорит: «Все здоровы и к соревнованиям

готовы».

Ведущая. Итак начинаем соревнования.

Проведем эстафету «Веселые спортсмены».

1) Бег змейкой - дети

2) Скакалки - мамы

3) «Не урони мяч» - папы

2. Эстафета с мячом.

1) Ходьба по доске

2) Прыжки в обруч

3) Забрасывание мяча в корзинку.

Ведущая. Молодцы и взрослые и дети. Сильные, умелые, дружные и

смелые. Давайте поиграем с вами в игру «Чей кружок быстрее

соберется».

Ведущая. – Ребята, посмотрите, кто к нам пришел.

Карлсон. Я давно за вами наблюдаю. Хорошо балуетесь, ребята!

Ведущая. Карлсон, наши дети не балуются, а занимаются спортом.

Карлсон. Спортом? Но я не могу заниматься спортом, т.к. я сейчас

самый тяжелобольной.

Ведущая. Мы тебе поможем, бедный Карлсон (приносят банку с вареньем).

Только, самый смелый, сильный и ловкий получит это варенье.

Карлсон. Да, вы знаете, что самый лучший в мире спортсмен, конечно

же я, и поэтому я получу варенье.

Ведущая. А вот мы сейчас посмотрим!

Вбегает Фрекен Бок и спрашивает:- Где здесь лучший в мире

спортсмен? Дайте мне его, я выступлю с ним по телевизору!

Карлсон. Позвольте представиться: Карлсон – лучший в мире спортсмен.

Фрекен Бок. Ну, это мы еще посмотрим.

Ведущая. Дорогие наши Фрекен Бок и Карлсон, я предлагаю вам

помериться силой.

Фрекен Бок. Я – то быстро разделаюсь с этим толстяком. (берет в руки

палку для выбивания ковров). Карлсон прячется.

Ведущая. Дорогие Фрекен Бок и Карлсон, вы должны выполнить

два задания:

1) Пробежать дистанцию

2) Попрыгать через скакалку.

(В соревновании побеждает Карлсон, Фрекен Бок рыдает).

Ведущая. Нужно заниматься спортом дорогая Фрекен Бок, тогда все

будет получаться. Посмотрите, какие наши ребята умные,

ловкие, сильные и смелые. Стать такими им помогает

дружба со спортом.

Фрекен Бок. Умные. Сейчас посмотрим. Я сейчас загадаю загадки,

а вы попробуйте отгадать:

Силачом я стать хочу.

Прихожу я к силачу:

- Расскажите вот о чем –

Как вы стали силачом?

Улыбнулся он в ответ:

- Очень просто. Много лет

Ежедневно, встав с постели

Поднимаю я …….

(Гантели)

Ты идешь с друзьями в лес,

А он на плечи тебе влез.

Сам идти не хочет,

Он тяжелый очень

(Рюкзак)

Зеленый луг,

Сто скамеек вокруг,

От ворот до ворот

Бойко бегает народ.

На воротах этих

Рыбацкие сети.

(Стадион)

Его пинают,

А он не плачет!

Его бросают –

Назад скачет.

(Мяч)

Когда апрель берет свое,

И ручейки бегут звеня,

Я прыгаю через нее,

А она – через меня

(Скакалка)

Карлсон. А теперь, пусть родители, покажут какие они ловкие.

Посмотрим, чья команда быстрее надует шарики.

Ведущая. Продолжим соревнования.

Эстафеты.

1-ая. 1) Прыжки на одной ноге - дети

2) Ходьба на руках - родители

2-ая 1) Прыжки в мешках

2) Перетягивание каната

Ведущая. На этом наши соревнования закончились. Прошу жюри

подвести итоги.

Ребенок. Чтоб зимой не болеть

Надо закаляться

На песке загорать

И в реке купаться.

Хорошо в летний день

Бегать и кататься

Но домой на обед

Надо возвращаться

Фрекен бок. Чтоб расти и закалятся

Будем спортом заниматься.

Карлсон. –Физкульт-ура! в добрый час.

Дети. – Физкульт-ура.

Исполняется песня «Физкульт-ура»

Фрекен Бок и Карлсон поздравляют победителей,

**"Веселые старты"**

**Цели:**

**Закрепить спортивные знания, умения и навыки.**

**Развивать ловкость, быстроту реакции.**

**Воспитать чувство коллективизма, уважение друг к другу.**

**Оборудование: мячи, стулья – ориентиры, обручи, кубики, корзины, спортивная форма, ленты для связывания.**

- Дорогие друзья! Позвольте открыть наш спортивно-оздоровительный праздник. Недавно прошёл праздник 20 ноября объявленный международным днём детей. А какие дети не любят игры? Ведь самое их любимое занятие поиграть… Игры бывают разные: на развитие памяти,

Эй, господа, пожалуйте сюда,

Веселья вам да радости.

Давно мы вас ждём-поджидаем,

Праздник без вас не начинаем.

Помериться силой,

Побегать, попрыгать

Зовём на площадку друзей.

Весёлые старты вас ждут

На площадке,

Спешите сюда поскорей.

(выход команд)

А теперь я хочу спросить у вас…

Таких, что с физкультурой

Не дружит никогда,

Не прыгают, не бегают,

А только спят всегда,

Не любят лыжи и коньки

И на футбол их не зови.

Раскройте нам секрет –

Таких здесь с нами нет? (Дети хором отвечают: “Нет”)

Кто с работой дружен –

Нам сегодня нужен? (“Нужен”)

Кто с учёбой дружен –

Нам сегодня нужен? (“Нужен”)

Кто со спортом дружен –

Нам сегодня нужен? (“Нужен”)

Таким ребятам хвала и честь.

Такие ребята средь нас есть? (“Есть”)

- Вот наши команды перед вами. Нам нужно жюри, чтобы можно было оценить: на что они способны. Предлагаем быть жюри: (выбор жюри)

- жюри выбрано. Теперь не плохо бы послушать приветствия команд.

1 команда.

Лена, Аня ты и я,

Мы спортивные друзья!

С физкультурой, спортом дружим –

Лекарь нам совсем не нужен!

2 команда

Мы желаем вам, ребята,

Быть здоровыми всегда!

Но добиться результата

Невозможно без труда.

- У каждой команды есть своё название и своя песня.

Команда “Спортивные друзья” песню запевай: “Если с другом вышел в путь”

Команда “Здоровые ребята” песню запевай: “Вместе весело шагать по просторам”

- Познакомились с командами, посмотрим на что же они способны… Пожелаем им успехов!

1 конкурс.

- Когда ребята только пришли в школу они мало что знали, умели. Скажем так: были “одной ногой в калоше”:

“На одной ноге” - вот и придётся показать, как вы прыгали на одной ноге туда и обратно:

(прохождение детьми дистанции)

“На одной ноге” - бег до ориентира на одной ноге, после сменяем ногу – на другой ноге бегут до команды, передают эстафету.

- Вы набрались опыта и совсем вы не в калоше, всё сделали правильно.

2 конкурс.

- Проходило время ребята сдружились и стали связаны друг с другом чуть ли не в прямом смысле слова:

“Бег на трёх ногах”

(прохождение дистанции детьми)

“Бег на трёх ногах” - бег со связанными ногами (по 1 ноге каждого из 2 участников связывают, обнимают друг друга за пояс одной рукой) до ориентира и обратно, передав эстафету следующей связанной паре.

- Хорошо Вы научились работать в связке с товарищами.

3 конкурс.

- Такие друзья всегда подставят друг другу своё крепкое плечо в трудную минуту! А уж, чтобы помочь пронести мяч “без рук”, так тем более.

“Без рук”

(прохождение дистанции)

“Без рук” - игроки встают парами, лицом друг к другу, руки на плечах друг у друга, между ними мяч. Переносят его до ориентира и обратно. Передают следующей паре мяч

4 конкурс.

- Иногда, правда, бывали моменты, когда вдруг вы обижались друг на друга, вставали друг к другу спиной. Но дружбу не разорвёшь, как “замок” из ваших рук.

“Тяни-толкай”

(прохождение детьми дистанции)

“Тяни-толкай” - игроки встают по парам спиной друг к другу, сцепив руки замком, бегут до ориентира и обратно, передав эстафету следующей паре.

5 конкурс.

- И всё это время с вами, как ласковые мамы, были ваши учителя, они оберегали вас, словно кенгуру своего детёныша в сумке.

“Кенгуру”

(прохождение дистанции)

**“Кенгуру” - зажав между ногами (выше колен) мяч, двигаться прыжками вперёд до ориентира и обратно. Вернувшись, передать эстафету следующему игроку. Если мяч упал на пол, его нужно подобрать, вернуться на то место, где мяч выпал, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету.**

6 конкурс.

- Изредка вы показывали свой норов, “бодались”, но это прошло и теперь вы бодаете лишь мячи.

“Бодай-ка”

(прохождение дистанции)

“Бодай-ка” - бег на четвереньках, ведя мяч головой – “бодаясь” до ориентира и обратно, передав эстафету следующему игроку.

7 конкурс.

- Но всё же вы научились выполнять поставленные перед вами задачи, поручения.

“Отнеси-принеси”

(прохождение дистанции детьми)

“Отнеси-принеси” - на противоположном конце площадки чертят по 4 круга. Первым игрокам вручают по мешочку с предметами. По сигналу дети бегут раскладывают все предметы по 1 в кружок. и пустой мешок передают вторым номерам. copyright - http://sc-pr.ru Вторые номера бегут, собирают предметы в мешок и передают мешок следующему игроку и т.д., пока не соберут все предметы.

8 конкурс.

- В ваших коллективах выделялись лидеры, которые ведут за собой весь класс.

“Переправа в обручах”

(прохождение дистанции)

**“Переправа в обручах” - капитан и первый участник влезают в обруч и движутся до ориентира, первый участник остаётся, а капитан с обручем возвращается за вторым участником. И так до тех пор, пока капитан не переведёт всю команду.**

9 конкурс.

- В нашей школе вы, ребята, учитесь быть сообразительными, быстрыми, меткими в высказываниях и в действиях.

“Самый меткий”

(метание в обруч)

“Самый меткий” - капитаны команд стоят на расстоянии от своих команд, лицом к ним, в руках у каждого обруч. Игроки по очереди пытаются попасть в обруч мячом.

- Наши конкурсы на выносливость завершились. Пока жюри решает, кто же из ваших команд победил, проверим вашу сообразительность.

Загадки:

Вот такой забавный случай!

Поселилась в ванной туча:

Дождик льётся с потолка

Мне на спину и бока.

Дождик теплый, подогретый,

На полу не видно луж…

Все ребята любят …(душ)

Хвостик из кости,

На спинке щетинка. (зубная щётка)

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не лениться. (мыло)

Просыпаюсь рано утром

Вместе с солнышком румяным,

Заправляю сам кроватку,

Быстро делаю … (зарядку)

- Загадки были про что? Для чего Нам нужны средства гигиены? Для чего надо делать зарядку?

Доскажи пословицу.

Здоровье нам всем необходимо. Недаром народ придумал об этом много пословиц, поговорок. А знаете ли вы их?

В здоровом теле – здоровый …(дух)

Курить – здоровью …(вредить)

Быстрого и ловкого болезнь не … (догонит)

До свадьбы … (заживёт)

Здоровья не … (купишь)

- Итак, выслушаем наше жюри: … (подведение итогов).

- Поздравляем команды! Желаем им быть сильными, ловкими, быстрыми и обязательно дружными. Не забывать соблюдать правила личной гигиены, в этом вам помогут наши призы (каждый получает по куску мыла или зубной щётке)

Надо, надо умываться по утрам и вечерам,

А нечистым трубочистам – стыд и …. вручают призы и приглашают всех на чай с пирогами.

Цель.

Привлечь детей и 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 физической культуры как средства достижения физической красоты, силы, ловкости и выносливости.

Участники:

В соревнованиях принимают участие 2 семейные команды старших групп.

(Каждая семья должна иметь единую командную форму с эмблемой.)

Ход праздника

Ведущий:

- Дорогие наши гости и болельщики! Сегодня мы собрались на спортивный семейный праздник “Папа, мама, я – спортивная семья”. Это праздник ловкости, силы и дружбы. Давайте встретим наши команды.

Звучит гимн “Ладушки”.

Гости и болельщики хлопают в ладоши, входят семейные команды.

Ведущий:

Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим.

Спорт- помощник! Спорт – здоровье!

Спорт - игра! Физкульт-ура!

В соревнованиях принимают участие 2 команды “Задоринка” и “ Веселинка”.

Итак, команда “Задоринка” в состав команды входят наши дружные спортивные семьи (Кузнецовых и Горниковых). copyright - http://sc-pr.ru Команда “Задоринка” к соревнованиям готова?

Команда:

Готова!

Ведущий:

Капитан команды?

Ребенок:

Олеся Горникова

Ведущий:

Ваш девиз?

Команда:

Мы задорная семья

Папа, мамочка и я.

Мы пришли соревноваться

Мы готовы состязаться.

Ведущий:

Команда “Веселинка”.

В состав этой команды - семьи Величко и Вербец.

Команда “ Веселинка” к соревнованиям готова!

Все:

Готова!

Ведущий:

Капитан команды?

Ребенок:

Аня Вербец.

Ведущий:

Ваш девиз?

Команда:

Мы веселые ребята

Мы ребята дошколята

Любим спортом заниматься

Любим весело смеяться.

Ведущий:

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

Главный судья: Кицан Наталья Викторовна – победитель семейных спортивных соревнований “Норильский Никель”.

Члены жюри: Костенко Наталья Прокофьевна - воспитатель ДОУ. Новоселова Татьяна Ивановна - член родительского комитета ДОУ.

Ведущий:

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

**Разминка — ритмичный танец “Солнышко лучистое”**

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 и обратно.

3-й этап (папа): ведение баскетбольного мяча до ориентира и обратно (туда — правой рукой, обратно — левой).

(После проведения конкурса жюри подводит итоги, команды отдыхают)

2-й конкурс для капитанов — “Попади в корзину”

Капитаны по очереди бросают по 5 мячей в баскетбольную корзину.

3-й конкурс для мам — “Держи голову в холоде, а ноги в тепле”

Участвуют мамы – бег в мешках до ориентира и назад.

4-й конкурс — “Самый ловкий папа”

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

Ведущий.

А пока жюри подводит промежуточные итоги, предлагаем вам посмотреть выступление гимнастов спортивной секции ДОУ “Гармония движений”. Художественный руководитель: Л.П.Кузнецова.

**5-й конкурс — “Веселый пингвин”**

**Ходьба с зажатым между коленями мячом.**

1-й этап: задание выполняет ребенок.

2-й этап: задание выполняет мама.

3-й этап: задание выполняет папа.

Ведущий.

Номер группы поддержки: ритмичный танец “Хафанана”

6-й конкурс — заключительная эстафета “Кенгуру”

Прыжки вперед до ориентира и назад. Конец прыжка первого участника, является началом прыжка следующего участника.

Ведущий:

А пока жюри подводит итоги последнего конкурса и наших соревнований, объявляю музыкальную паузу

Ритмичный танец “Раз, два, три”.

Жюри оглашает итоги соревнований. Награждение команд. Вручение призов.

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

Чаепитие в группе.

Оборудование:

2 мешка для прыжков, 2 мяча с ручками “Хип-хоп”, 4 скакалки, 10 мячей волейбольных,2 баскетбольных мяча, цветные ленточки по количеству играющих, фонограммы “Хафанана”, “Раз, два, три”, “Солнышко лучистое”.

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛЕИ,**

 **ПРИГЛАШАЕМ ВАС НА РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ**

**НА ТЕМУ: «МАМА, ПАПА, Я - ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ!»**



КОТОРОЕ СОСТОИТСЯ 7 ДЕКАБРЯ В 17.30

В МУЗЫКАЛЬНОМ ЗАЛЕ

(Желательно быть в спортивной форме)





      