**Физкультурно - оздоровительное развлечение** **для детей старшей и подготовительной групп дошкольного возраста**

**"Мама, папа, я – спортивная семья»**

**Задачи:**

1. Пропаганда здорового образа жизни, приобщение семьи к физкультуре и спорту, создать праздничное настроение у детей и их родителей.
2. Закрепление раннее разученных навыков: прыжки через скакалку, упражнения с мячом, бег на скорость.
3. Воспитание взаимовыручки, смелости, ловкости, силы.
4. Осуществлять взаимосвязь по физическому воспитанию детей между детским садом и семьей.

**Ход мероприятия**

*Под музыку В.Шаинского “Вместе весело шагать” в зал входят семейные команды.*

**1-й ребенок:**

Мы летом загорали, купались и ныряли.
Мы здоровы и сильны, вот какими стали мы.

**2-й ребенок:**

И опять приходим в сад, чтоб здоровье укреплять.
Будем спортом заниматься, прыгать, бегать и метать.

**Вместе:**

Мы хотим быть смелыми, ловкими, умелыми.
С нами детский сад, друзья, и спортивная семья.

*Представление команд и жюри.*

**Ведущий:** Первый конкурс мы начинаем с разминки. Команды под музыку строят спортивные большие пирамиды. Отмечается сложность и спортивность в этом конкурсе. Второй семейный конкурс. Каждая семейная команда исполняет песню. В песне обязательно звучит слово лето. Время выступления каждой семейной команде 2–3 минуты.

***1-я эстафета*** – “Ловкая пара”, участвуют папа и мама. Пронеси мяч, удерживая его лбами, став, напротив друг друга.

**Ведущий:**

Новый дом, новый дом
Здесь мы будем жить втроем.

***2-я эстафета*** – “Переселение в новый дом”. Сначала его построить из кубиков, затем “жильцов” перевезти в этот дом.

**Ведущий:**

Без конца во всех дворах крутятся скакалки,-
Соревнуются с утра Лены и Наталки!

***3- я эстафета*** – “Кто больше” Дети прыгают через скакалку.

***4-я эстафета*** – “Лошадки” – дети верхом на папах или мамах бегут до противоположной стороны, кто быстрее из детей поднимет кеглю.

***5-я эстафета*** *–* Рыбаки и рыбки (для мам, пап и детей отдельно).

**Ведущий:**

Затопаем ногами по лесной дорожке мы,
В поле и в лесочке мы сорвем цветочки.

***6-я эстафета*** *–* “Дружные туристы”

*1-й этап* – ребенок – надеть рюкзак, пролезть под тумбой. Прибежать “на поляну, собрать цветочки” – ромашки

*2-й этап* – мама – надеть рюкзак, обежать вокруг тумбы, “собрать другие цветочки” васильки, перелезть через тумбу.

*3-й этап* – папа – собрать колокольчики.

После каждого этапа рюкзак передавать следующему участнику.

**Девочка.**

Синие и белые мы букеты сделали,
А теперь сплетем веночки, будут в них цветочки.

*5-й конкурс:* каждой семейной команде предлагается на время и под музыку собрать красивый букет из предложенных цветов.

Этот конкурс оценивается за красоту и за творчество.

*Конкурс для мамы.*

Платье рваное на мне, вот и тут и на спине
Про такое говорят: “Это Золушки наряд”
Фей на свете больше нет, нет ни замков, ни карет.
Кто ж поможет мне в беде? Мамы нет моей беде.

*Эстафета* – “Нитка в иголку” Папа и ребенок образует связку из обручей. Мама продевает канат и сама пролезает в обруч. Обегает вокруг стойки и возвращается за линию старта.

**Ведущий:**

А теперь отгадайте загадку.
Не обижен, а надут,
Его по полю ведут.
А ударишь – нипочем
Не угнаться за… “мячом”

*Эстафета с мячом.*

*1-й этап* – ребенок – держит мяч между коленями, прыжки на двух ногах.

*2-й этап* – мама – 2 палочки и на них кладут мяч – “принеси – не урони”

*3-й этап* – папа – ведение мяча между кеглями, обойти вокруг стойки и вернуться назад.

*4-й этап* – гонка мячей лбами за линию, бегом назад.

*5-й этап* – чья мама дольше прокрутит обруч.

**Ведущий:**

Видов спорта много есть,
Даже все не перечесть,
Будем сейчас играть,
Виды спорта называть.

*Команды по очереди называют любой вид спорта, команда, которая назовет больше видов спорта, выигрывает.*

**Ведущий:**

А теперь посмотрим с вами,
Как бросают в цель мячами.

*Игра-конкурс:* “Попади в кольца”. Очки подсчитываются по попаданию. Каждый участник выполняет по три попытки.

*Игра-конкурс:* “Кто сильнее?”

Перетягивание каната.

*Заключительная комбинированная эстафета: “Дружная, спортивная семья”.*

1-й этап – ребенок – бег на четырех лапах – “по- медвежьи”.

2-й этап – “тачка”, папа держит ребенка за ноги.

3-й этап – папа и мама переносят ребенка на руках (руки мама и папа держат скрестно).

*Подведение итогов и вручение призов.*

**Библиографический список:**

(на стихи ведущему):

*Алексеева Л.М*.“Спортивные праздники и физкультурные досуги в детском саду. – Р-на-Д.: Феникс, 2000, с. 49, 57, 65.