

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №1 «Солнышко»**

«Мама, папа, я – спортивная семья!»

**Спортивный досуг с участием родителей
в старшей группе**

*Инструктор по физической культуре
О. С. Купка*

2023 г.

Цель:

пропаганда здорового образа жизни, приобщение семьи к физкультуре и спорту, создание праздничного настроения у детей и их родителей.

Задачи:

1. Развивать морально - волевые качества, быстроту, силу, ловкость, выносливость.
2. Закреплять ранее разученные навыки: бег на скорость, прыжки, упражнения.
3. Воспитывать у детей и родителей положительные эмоции от совместного мероприятия.
4. Прививать любовь к физкультуре и спорту.

Предварительная работа

1. Подготовка названия и девиза каждой команды, изготовление эмблемы, формы для участников.
2. Украшение зала, расстановка оборудования, муз. оформление праздника.
3. Дипломы, медали и призы для участников.

Оборудование:

- 2 конуса
- 2 ведра
- 2 швабры
- 6 мячей
- 2 мешка
- 2 фитбол - мяча
- мешочки
- 2 корзины
- мягкие модули

Ход праздника

Под звуки спортивного марша участники идут по залу и строятся в 2 команды.

Ведущий

Добрый вечер, дорогие гости и участники соревнования. Сегодня у нас спортивный семейный праздник. Семья - самое главное в жизни для каждого из нас.

Семья - это близкие и родные люди, те, кого мы любим, с кого берем пример, о ком заботимся, кому желаем добра и счастья.

1 ребенок

Знают взрослые и дети

Что важнее всего на свете Мама, папа, ты и я - Вместе дружная семья

2 ребенок

Семья - это радость, тепло и уют,

Семья - это дом, где тебя всегда ждут.

Если мир и дружба в семье,

Вами будут гордиться все.

Ведущий

Мы расскажем вам сейчас, что же нужно делать чтоб, семьи наши были здоровыми, ловкими, Сильными, смелыми.

3 ребенок

Если хочешь стать умелым, сильным, ловким, смелым,
Научись любить скакалки, обручи и палки.
Никогда не унывай, в цель мячами попадай.
Вот здоровья в чем секрет,
Будь здоров - физкульт привет!

4 ребенок

Для чего нужна зарядка - это вовсе не загадка:
Чтобы силу развивать и весь день не уставать.
Если кто - то от зарядки убегает без оглядки,
Он не станет нипочем настоящим силачом.

5 ребенок

Чтобы нам не болеть и не простужаться,
Мы зарядкой всегда будем заниматься.
Нам, лениться не годиться, помните ребята:
Даже звери, даже птицы делают зарядку!

Зарядка «Солнышко лучистое»

Ведущий

Разминка окончена, Итак, готовы к соревнованиям. Команды стройся!
Представляют команды капитаны.

Ведущий

А теперь команды поприветствуют друг друга.
Приветствие команды «Тигрята»
Шлют привет вам ребята Из команды «Тигрята»
Мы сильные, умные,
Ловкие и смелые Мы рано просыпаемся,
Зарядкой занимаемся.
Физкульт - привет!

Приветствие команды «Шустрики»

Мы свою команду «Шустрики» зовем Потому что ловкими И шустрыми растем.

Быстрее нас на свете нет Вот от нас «Физкульт - привет!»

Ведущий

Вот и познакомились. Мы от души приветствуем и поздравляем всех, кто сегодня вышел на старт! Успехов нашим командам и побед! Какие же соревнования без жюри, (представление жюри)

6 ребенок

По плечу победа смелым Ждет того большой успех Кто не дрогнув, если нужно,
Вступит в бой один за всех.

Пусть жюри весь ход сраженья Без промашки проследит,
Кто окажется дружнее тот в бою и победит!
Ну, команды, становись! Состязанья начались!
(Слышится шум и громкая музыка)

Ведущий

Что за шум и тарарам?

(Под музыку вбегает Б. Я. и Леший)

Леший

В чаще леса по опушке я живу в своей избушке.

Б. Я.

Я умею колдовать.

Лихо на метле летать Вижу здесь полно ребят.

Леший Что же это?

Дети

Детский сад!

Б. Я.

Значит, мы не зря плутали!

Леший

Значит, мы туда попали!

Вместе

Здравствуйте, ребятишки!

Девчонки и мальчишки!

А так же их родители!

Б. Я.

Что ж вы меня не пригласили?

Про кра - са - ви - цу забыли!

Я обиды не прошу!

Я сейчас вам отомщу! Ух!

Ведущий

Здравствуй Баба Яга Перестань Яга сердиться Не боимся мы тебя!

У нас команды смелые, сильные, умелые

Б. Я. и Леший

Ха-ха-ха!

Вы смелые, вы умелые, вы сильные. Не верю!

Ведущий

А вот мы тебе сейчас докажем Команды старт

Команды выстраиваются в затылок друг за другом. Первый игрок по команде ведущего оббегает стул, возвращается к своей команде. Захватив с собой одного игрока, продолжает бег до ориентира и обратно. Вернувшись.

Зацепляет на хвост еще одного игрока. И так продолжается до тех пор, пока все игроки не зацепятся к нему за хвост. Выигрывает та команда, которая раньше доберется до финиша. Не потеряв при этом игроков.

Б. Я.

Ладно, ладно! Убедили!

Сильные, вы сильные,

Но так просто я не сдамся Нет! Такому не бывать!
Сейчас я буду вашу меткость проверять!

2 конкурс «Забрось мешочек в корзину»

Ведущий

Это соревнование на меткость.

Ребенок кидает мешочек из положения - стоя.

Мама - из положения стоя на коленях.

Папа - из положения лежа на животе.

Б. Я.

Леший, где моя реактивная метла? Сейчас я покажу нашим родителям и детям как на метле летаю.

Леший Б. Я., давай!

Б. Я. (заводит метлу)

Эх, елочки - сосеночки!

Опять техника подвела. Мотор, что ли сгорел?

Ведущий

Не расстраивайся Б. Я, это раньше на метле летали. А теперь на мячах прыгают.

3 конкурс «Скачки»

Ребенок прыгает до ориентира на резиновом мяче,

Мама - в мешке.

Папа, зажав мяч между коленями и под мышками, прыгает на двух ногах.

Леший

Пришла пора показать свою силушку нечистую, поколдовать.

Б. Я.

Это я люблю. Сейчас я ребят и родителей запугаю. Застрашаю. Заведу их в болото. А там сыро, грязно,противно. Эх красота! Да там и оставлю.

Ведущий

Б. Я. нас ни каким болотом не испугаешь. У нас кочки есть. Дети будут как кузнечики прыгать по кочкам. А родители воспользуются ведром и шваброй.

4 конкурс «Ступа»

В качестве ступы используется простое ведро, в качестве метлы - швабра.

Участник встает одной ногой в ведро, другая остается на полу. Одной рукой он держит ведро за ручку, а в другой руке - швабру. В таком положении необходимо пройти всю дистанцию и

передать «ступу» и «метлу» следующему. Дети прыгают до ориентира «с кочки на кочку», обратно - бегом.

Леший

Б. Я. у тебя такой красивый дом в лесу - на курьих ножках, поворачивается. Я такой же хочу.

Б. Я.

Да, моя избушка хоть куда. Я ей скажу: повернись к лесу задом, ко мне передом.

И она меня слушает. А ты построй себе дом сам. Не умеешь?

Леший Да, не умею я.

Ведущий

Пусть наши команды покажут тебе. Как дом построить.

5 конкурс «Построй дом».

По сигналу первый участник берет мягкий модуль, добегает до обруча, кладет деталь дома и бегом возвращается к команде и т. д. Когда все модули будут перенесены - вся команда строит дом.

Б. Я.

Мы немножко пошептались,

Леший

Не спеша, посовещались.

Вместе

И решили без прикрас

Все команды, высший класс!

Ведущий

А пока наше жюри подсчитывает баллы, приглашаю всех детей и родителей на зажигательный танец «Хулахуп» (Геннадий Ветров)

Награждение команд

Ведущий

В мире нет рецепта лучше:

Будь со спортом не разлучен.

Проживешь ты до 100 лет Вот и весь секрет!

Праздник наш кончать пора,

Крикнем празднику: УРА!