**Спортивный праздник**

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

Инструктор физической культуры

Волошенко О.В.

**Цель:**

Через различные формы работы способствовать общему укреплению здоровья детей сближению детей и родителей через совместные игры.

**Задачи:**

1.Развивать функциональные способности организма, умение владеть своим телом, быть ловким, гибким, смелым и выносливым.

2.Учить умению перевоплощаться, расслабляться, снимать усталость и стать увереннее в себе и своих силах.

3.Доставить детям радость.

4.Активно вовлекать родителей в совместную детско-взрослую деятельность.

**Участники:** родители и дети подготовительной группы.

**Инвентарь:** конусы, клюшки, мячики, швабры, кубики, обручи, скакалки, баскетбольные мячи.

**Ход праздника**

**Вед:**

Добро пожаловать, гости дорогие!

Веселья Вам, да радости желаем.

Давно Вас ждем, поджидаем,

Праздник без Вас не начинаем!

Звучит песня «Если хочешь быть здоров…»

Под звуки спортивного марша и аплодисменты зрителей входят участники спортивных состязаний и строятся в отведенных местах.

**Вед:** Массовость спорта – залог трудовых побед семьи, хорошего настроения и отличного здоровья. Сегодня на нашем празднике мы рады приветствовать дружные спортивные семьи.

**Вед:** Оценивать ваши успехи будет жюри (представление членов жюри).

**Вед:** Итак, представляем слово нашим участникам… (участники по очереди говорят название команды и девиз).

**Вед:** Чтоб начать соревноваться, мы проведём весёлую разминку. (проводится разминка)

**Вед:** Заниматься физкультурой полезно, веселой физкультурой – вдвойне. Ведь каждая минута занятий спортом продлевает жизнь человека на один час, а веселым – на два! И даже с минутами. Не верите? Проверьте сами. Итак, в добрый путь!

1. **Эстафета «Дружная семейка»**

От линии старта по сигналу папа бежит до ориентира, обегает его, возвращается, берет за руку маму, оба бегут до ориентира, так же обегают его и бегут за ребенком, и все вместе бегут на свое место.

**Загадка (болельщикам)**

Красный шлем на голове, по перчатке на руке,

В ринг вступает, не боится он с соперником сразиться. (Боксер)

Жюри подводит итоги

1. **Эстафета для пап «Хоккей с мячом»**

Клюшкой нужно провести мяч между конусами до ориентира, обратно бегом.

**Вед:** Теперь настал черед мам! В руки мы им даем привычное орудие труда – ШВАБРУ, а так же 6 кубиков.

**Загадка (болельщикам)**

Чтобы удаль показать, на ковер им надо встать,

И один другого в схватке кладет быстро на лопатки. (Борцы)

Жюри подводит итоги

**3. Эстафета для мам «КЕРЛИНГ»**

Описание:

По сигналу МАМА шваброй передвигает по одному кубику до ориентира и бегом возвращается за следующим, и так, пока не перевезет все кубики.

**Загадка (болельщикам)**

Брызги в стороны летят, солнце в них искрится.

А спортсмен по водной глади – как торпеда мчится. (*Пловец*)

Жюри подводит итоги

1. **Эстафета для капитанов (дети) «Пролезайка»**

Вся команда стоит на линии старта (папа, мама, ребёнок). Впереди лежат 5 обручей. По команде марш команда начинает двигаться одновременно. Задача родителей сделать коридор из обручей. Задача ребёнка проползти по этому коридору до ограничителя, оббежать его и бегом вернуться обратно. Эстафета заканчивается когда ребёнок пересекает линию финиша.

**Загадка (болельщикам)**

Мы стройны, сильны, умелы, на шпагат садимся смело.

Можем сальто мы крутить, другие элементы на дорожке выводить. (*Акробаты*)

Жюри подводит итоги

1. **Эстафета «Скачки»**

Все участники команд по очереди прыгают на мячах-лошадках (прыгающие мячи). Побеждает та команда, которая первая придет к финишу.

**Загадка (болельщикам)**

Как только утром я проснусь, Присяду, встану и нагнусь,

Все упражненья по порядку! Поможет вырасти … (Зарядка)

Жюри подводит итоги

1. **Эстафета «Семейная эстафета»**

1(ребёнок) – зажимает мяч между ногами и прыгает до ориентира, оббегает его, обратно бег, передавая эстафету маме.

2(мама) – прыжки через скакалку, обратно бегом.

3(папа)-ведение мяча до ориентира, обратно бегом.

**Вед:** Пока жюри подводит итоги объявляется дискотека **«Танец маленьких утят»**

**Вед:** Внимание! Команды приглашаются для подведения итогов.

Слово жюри. Вручаются грамоты.

**Вед:** Пусть всё это только игра, но ею сказать мы хотели:

Великое чудо – семья! Храните и берегите её –

Нет в жизни важнее цели.

Спасибо! Все сегодня проявили сноровку, смекалку и усердие. Если вам сегодня было интересно и весело- мы очень рады. Пусть этот праздник станет традицией и в ваших семьях.