

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Центр развития ребёнка - детский сад № 24

**Физкультурный досуг «Спортивная семья»  
для детей старшей группы и их родителей**

Инструктор по физической культуре  
Иванова Н.Н.

2020г

*Задачи:*

- Создать условия для формирования мышечно-двигательных навыков, координации движений, внимания;
- побуждать использовать двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками и взрослыми;
- способствовать воспитанию смелости, уверенности, взаимовыручки;
- создавать атмосферу, способствующую получению заряда бодрости и поддержанию положительного психоэмоционального состояния;
- доставлять детям и родителям радость и удовольствие от совместного участия в досуге;
- способствовать оптимизации общения детей и родителей;
- привлекать родителей к сотрудничеству, повышать уровень родительской заинтересованности в совместных мероприятиях.

*Оборудование:* мячи, конусы; 4 обруча; скамейки, шляпы; корзинка с конфетами; музыкальное сопровождение.

\* \* \*

*Под музыку дети с ведущим входят в зал.*

**Ведущий.** Здравствуйте, дорогие гости! Сегодня мы собрались, чтобы напомнить вам, как важно беречь свое здоровье и заниматься спортом. Болельщики и гости, давайте поприветствуем участников аплодисментами. Пожелаем всем успехов и побед! У нас сегодня семейный спортивный праздник. Участвуют в нем три замечательные команды, состоящие из наших воспитанников и их родителей. Капитаны, представьте свои команды и назовите ваш девиз!

*Капитаны представляют команды, участники называют девиз.*

Собрались мы сегодня в нашем нарядном зале, чтобы узнать, что необходимо делать для развития силы, ловкости и быстроты. Итак, наш праздник начинается!

*Под музыку в зал входит Карамелька (взрослый).*

**Карамелька.** Ух, ты! А где это я? Что это у вас за посиделки? Шарик, фонарик, народу собралось видимо-невидимо! Новый год, что ли?

**Дети.** Нет!

**Ведущий.** И совсем не Новый год. У нас здесь спортивный праздник, мы пригласили поучаствовать в нем родителей. А вот ты кто? Как тебя зовут?

**Карамелька.** Мимо проходила, слышу — веселятся ребята, решила в гости зайти. Зовут меня Карамелька!

**Ведущий.** Карамелька? Значит ты конфетка, сладенькая и вкусенькая? Мы любим конфетки, правда, ребята?

**Дети.** Да!

**Карамелька.** Стоп, стоп, стоп, только не надо меня кусать и облизывать, кариес на зубах появится, придется к стоматологу идти, лечить зубы, а зачем вам это? Уж поверьте мне, ребята, сладости есть вредно! Я смотрю, у вас здесь очень весело, и мне хочется на празднике повеселиться, порезвиться. Пожалуйста, разрешите мне остаться!

**Ведущий.** Ну что, ребята, оставим Карамельку на празднике?

**Дети.** Да!

**Ведущий.** Хорошо, оставайся! Думаю, больше сюрпризов не будет, поэтому начинаем наш праздник! А начнем мы его с вопросов и ответов. Знаете ли вы, ребята, что нужно делать, чтобы быть здоровыми, сильными и не болеть?

**Дети.** Нужно закаляться, заниматься спортом, делать зарядку, правильно питаться.

**Ведущий.** Правильно, делать зарядку нужно каждый день! Карамелька, ты умеешь делать зарядку?

**Карамелька.** Конечно, умею! А может быть и нет!?

**Ведущий.** Ребята, давайте покажем Карамельке, как нужно правильно делать зарядку!

### **Утренняя зарядка «С добрым утром»**

*Дети с воспитателем показывают комплекс утренней зарядки под музыку.*

**Карамелька.** Ну конечно (*с обидой в голосе*), у вас все правильно получается, вы уже большие, а я маленькая, но я тоже научусь. А большие тетеньки и дяденьки тоже умеют зарядку делать? Не верю!

**Ведущий.** А мы тебе сейчас покажем, что они все умеют. А ты смотри и учись!

Предлагаю испытать наши: мам и пап, они будут состязаться в ловкости, смелости, сноровке. Помогут им в этом и сыновья — будущие защитники Отечества — и дочки — будущие чемпионки. Судить наши состязания будет жюри. Ведущий представляет членов жюри. Начинаем наши испытания!

#### **1. Веселые старты**

*Участники команд строятся в порядке взрослый — ребенок — взрослый и т.д.*

*Перед командами стоят скамейки. Дети должны проползти по скамейке, подтягиваясь обеими руками. Взрослые проходят по скамейке, удерживая равновесие. За скамейкой лежат два обруча. В первом обруче мячи, которые нужно переложить в следующий обруч. Каждый берет один мяч и кладет его в другой обруч, затем бежит обратно. Эстафета передается следующему участнику рукопожатием. Побеждает команда, быстрее справившаяся с заданием.*

**Карамелька.** Ну, я вижу зарядку делаете, бегать вы можете! А загадки отгадывать умеете? Дети. Да!

**Карамелька.** Ну, мои ни за что не отгадают!

Руки врозь, а ноги вместе. Бег, потом прыжки на месте.

Рассчитались по порядку, Вот и все — конец ... (*зарядке*).

Соревнуемся в сноровке,  
Мяч кидаем, скачем ловко,  
Кувыркаемся при этом.  
Так проходят ... (*эстафеты*)

И мальчишки и девчонки очень любят нас зимой,

Режут лед узором тонким, не хотят идти домой.

Мы изящны и легки, мы — фигурные ... (*коньки*).

Мы физически активны, с ним мы станем быстры, сильны.

Закаляет нам натуру, укрепит мускулатуру.

Не нужны конфеты, торт, нужен нам один лишь ... (*спорт*).

Ну надо же! И загадки отгадывать умеете! Молодцы!

**Ведущий.** Внимание, второе испытание!

#### **2. Хоккей с мячом**

*От стартовой линии по сигналу ребенок берет мяч и катит клюшкой до ворот. Взрослый выполняет то же самое. Эстафета передается следующему участнику передачей клюшки. Побеждает команда, быстрее справившаяся с заданием.*

**Ведущий.** Пока жюри подводит итоги первого этапа, мы проведем музыкальную паузу. Жюри подводит итоги.

#### **Музыкальная игра с ускорением «Да-да-да»**

Продолжаем наши спортивные соревнования!

#### **3. «Змейка»**

*Все участники команды, взявшись за руки и образовав «цепочку», пробегают между конусами туда и обратно; впереди все взрослые, сзади все дети. Выигрывает команда, которая не собьет конусы и быстрее выполнит задание.*

**Ведущий.** Все молодцы! Не устали?

**Дети.** Нет!

**Ведущий.** Это прекрасно! Наши неутомимые команды ждет следующее соревнование!

#### 4. Донеси-ка

*Участник получает по три больших мяча (или набор спортивного инвентаря: мяч, кегли, куб, ракетка, обруч). Нужно донести инвентарь до ориентира и вернуться назад, затем передать его следующему участнику. Удерживать в руках все предметы очень трудно, а упавший мяч поднять без посторонней помощи нелегко. Поэтому передвигаться участникам нужно осторожно. Выигрывает команда, быстрее справившаяся с заданием.*

**Ведущий.** А теперь финальное испытание.

#### 5. Передай шляпу

*Участник надевает шляпу, зажимает мяч между ногами, доходит до ориентира и возвращается обратно. Передает эстафету следующему игроку, отдав ему мяч и надев ему на голову шляпу. Выигрывает команда, которая без ошибок и быстрее выполнит задание.*

**Ведущий.** Карамелька, мы тебя убедили в том, что мы все умеем?

**Карамелька.** Убедили! Я, конечно, помогала, как могла, болела за всех, мячики приносила, очень утомилась!

**Ведущий.** Ты так быстро устаешь, потому что не занимаешься спортом. А наши ребята и их родители не устают, потому что дружат со спортом! Ребята, мы знаем, что нужно делать, чтобы быть ловкими, сильными, быстрыми! Давайте еще раз напомним Карамельке!

**Дети.** Нужно делать зарядку, бегать, прыгать, кататься на лыжах, коньках, заниматься спортом, участвовать в соревнованиях.

**Карамелька.** Ладно, уговорили, буду заниматься спортом! И начну я с зарядки!

**Ведущий.** Правильно! А еще нужно хорошо питаться — кушать каши и супы, овощи и фрукты. Правильно я говорю, ребята?

**Дети.** Да, правильно! Если будешь плохо кушать, Карамелька, то не будет сил, чтобы делать зарядку!

**Карамелька.** Хорошо, договорились! Прямо с сегодняшнего дня и начну вести здоровый образ жизни: правильно питаться и заниматься спортом! А через некоторое время я приду к вам в гости на спортивные соревнования, и посмотрим еще, кто будет самым выносливым и ловким!

**Ведущий.** Хорошо! *(Карамелька и ведущий пожимают руки.)* Ребята, Карамелька, вы заметили, какой спортивный предмет сегодня мы использовали во всех состязаниях?

**Дети.** Мяч!

**Ведущий.** Верно! Сколько удивительных игр существует с мячами, ребята! Вы все очень сильные, ловкие — настоящие спортсмены! Но если у нас были соревнования, значит должны быть и победители? Внимание, уважаемое жюри, огласите результаты.

*Жюри оглашает результаты состязаний. Награждаются победители в номинациях: «Самые спортивные родитель и ребенок»; «Самые ловкие родитель и ребенок»; «Самые быстрые родитель и ребенок» и т.д. Номинаций ровно столько, сколько пар участников. Каждому под музыку вручаются грамота и медаль.*

**Карамелька.** Ура, все были молодцы! От себя тоже хочу преподнести всем награды. *(Приносит в корзинке конфеты.)* Это мои подружки, они очень хотят вас порадовать, побаловать сладеньким. Много сладкого кушать вредно, но если немножко шоколада поест с чаем, очень даже полезно! Приглашаю всех на чаепитие!

*Все участники мероприятия под музыку уходят на совместное чаепитие в группу.*