муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №233 «Березка»

СПОРТИВНОЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ С РОДИТЕЛЯМИ

**«Здоровая семья – здоровые дети».**

(старший возраст)

Инструктор по ФИЗО

Баженова Оксана Александровна

**Цель:** формирование у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей.  
**задачи:**

\* формировать здоровый образ жизни;

\* совершенствовать движения, способствовать развитию положительных эмоций, чувства взаимопомощи;

\* развивать творческую активность, инициативу, коммуникативные способности;

\* воспитывать коллективизм, дисциплинированность, уважительное отношение к соперникам, стойкий интерес к физической культуре и спорту, к личным достижениям;

\* доставить детям и родителям удовольствие от совместных занятий физкультурой.

**Ход праздника:**  
**Инструктор по ФИЗО:** Добрый вечер, дорогие родители и дети! Мы рады видеть вас на семейном празднике и благодарим вас за то, что вы откликнулись на наше приглашение.  Это праздник ловкости, силы и дружбы.

**1 – ребенок**  
Спорт – это жизнь!  
Это легкость движенья!  
Спорт вызывает у всех уважение!  
Спорт продвигает всех вверх и вперед.  
Бодрость, здоровье он всем придает!  
**2 – ребенок**  
Здоровые дети – в здоровой семье!  
Здоровые семьи в здоровой – стране!  
Здоровые страны – планета здорова!  
Здоровье! Какое прекрасное слово!  
Так пусть на здоровой планете  
Растут Здоровые люди!  
**3- ребенок**  
Мы хотим быть спортивными,  
Здоровыми, сильными, смелыми,  
Ловкими, умелыми.  
С нами детский сад, друзья,  
И спортивная семья!  
**4 – ребенок**  
Пусть праздник звезды зажигают,  
Пусть в нашем саду все узнают,  
Какие звездные команды  
У нас сегодня выступают!

**5-ребенок**

Здоровый образ жизни.

Полезен он для всех

Здоровый образ жизни

Удача и успех!

**Инструктор по ФИЗО:** Этот праздник – лишний повод убедиться в том какие у нас в детском саду дружные семьи, они ведут здоровый образ жизни. А какие ловкие, умелые, смелые папы и мамы и, конечно наши юные спортсмены. Это те, кому лень сидеть у телевизора, они не портят глаза перед компьютером. Они – вечный двигатель. Им не сидится на месте. Солнце, воздух и вода – их верные друзья!  
**Прошу поприветствовать  бурными аплодисментам друг друга!**

**—**Перед любыми соревнованиями положена разминка, нужно  размять все мышцы, все как полагается у серьезных спортсменов. Прошу всех встать в круг **(проводится музыкальная разминка – танец Опаньки)**

*Дети рассчитываются на 1,2 и таким образом делятся на команды.*

1. **Наша команда: – «Аскорбинки»**

**Наше приветствие:  «Мы – команда «Аскорбинки»**

**К вам на встречу мы пришли.**

**Бодрость духа и веселье**

**Мы с собою принесли.**

**Всё мы сможем, всё ответим**

**Здоровей нас, нет на свете».**

1. **Наша команда: – «Айболиты»**

**Наше приветствие:  «Мы – «Айболиты» друзья**

**И проиграть нам нельзя.**

**О здоровье всё мы знаем**

**Первых мест не пропускаем».**

– Я хочу представить вам наше уважаемое жюри, которое будит оценивать спортивные возможности каждой семьи ————————————————————————————————————————————————————————————————————————————————————————————————————————————————————————————————————————————————————Инструктор  **по ФИЗО:**

Размялись хорошо! Праздник веселый пошел.

Ждут нас новые заданья, непростые испытания.

А вот и первое из них!

***ЭСТАФЕТА №1*«СОРОКОНОЖКА»**От линии старта по сигналу папа бежит до ориентира, обегает его, возвращается берет маму, оба бегут до ориентира, так же обегают его и бегут за ребенком и все вместе бегут на свое место.

**ЭСТАФЕТА №2 «Перенеси мяч»**С помощью снеголепа  участники переносят пластмассовые мячики в корзину, затем возвращаются в команду, в руки передают снеголеп.

***ЭСТАФЕТА №3*«ЛОВКАЯ ПАРА»**Участвуют папа и мама. Пронести воздушный шар, удержать его лбами, став на против друг друга. До ориентира и обратно. А ребята поддержат родителей.

***ЭСТАФЕТА №4*«Интеллектуальная игра» (для детей)** А знаете ли вы, что нам нужно для здоровья *(ответы детей*)? Сейчас мы поиграем. Я буду задавать вопросы, если нужно ответить  **«да» – вы громко хлопаете**, а **если  «нет», то топаете.**Что нам нужно для здоровья?

Может, молоко коровье?- **ДА**

Тренажер и тренировка?-**ДА**

Свекла, помидор, морковка?-**ДА**

Пыль и грязь у вас в квартире?-**НЕТ**

Штанга или просто гиря?-**ДА**

Солнце, воздух и вода?-**ДА**

Очень жирная еда?-**НЕТ**

Страх, уныние, тоска?-**НЕТ**

Скейтборд – классная доска?-**ДА**

Спорт, зарядка, упражненья?-**ДА**

Сон глубокий до обеда?-**НЕТ**

Если строг у нас режим –

Мы к здоровью прибежим!-**ДА**

***ЭСТАФЕТА №5* «Передай не урони»**Передать мяч с помощью платочков в парах, не уронив мяч на пол.

***ЭСТАФЕТА № 6* « Я – самая красивая» (для мам)**

(по сигналу первые участницы добегают до стульчиков: надевают бусы, шляпу, сумку берут в руки и выполняют бег до обруча, встают в него и проговаривают следующую фразу «Я самая красивая», затем возвращаются до стульчиков, снимают все атрибуты и передают эстафету следующей участнице)

***ЭСТАФЕТА №7*«Сильный папа»** **(для пап)**Под каждой рукой у пап по мячу, третий мяч зажат между коленями. Таким образом необходимо дойти до финиша и таким образом и вернуться в команду, передать мяч другому участнику.

***ЭСТАФЕТА №8*«Дружная  семья»**Родители с помощью рук (скрещенных) переносят ребенка до финиша и обратно.

***ЭСТАФЕТА № 9*«Соберись на прогулку»**– ребенок надевает галошу и бежит дистанцию, его сопровождают родители (мама несет- бежит рядом игрушку, папа- несет зонт над головой)

*(каждой команде выдается один галош и дождевик, по сигналу участники их надевают, двигаются до ориентира, возвращаются, передают галош и дождевик следующему участнику).*

**Инструктор по ФИЗО:**Последний вид соревнований,

                                             Мы завершили, и сейчас

                                             Итог всех наших состязаний,

                                              Пусть судьи доведут до нас.

        А пока жюри совещается мы с вами поиграем в игру на внимание «Парашют» (участники праздника держатся руками за парашют и выполняют задания по цвету парашюта: красный – бег по кругу, синий – поднять парашют вверх, зеленый – присесть, желтый – прыжки на месте.

**– Вручение грамот и сладких призов детям!**

Инструктор **по ФИЗО:**Всем спасибо за внимание, за задор и звонкий смех

                                            За огонь соревнования, обеспечивай успех.

Праздник веселый удался на славу.  
Я думаю, всем он пришелся по нраву.  
Прощайте, прощайте, все счастливы будьте,  
Здоровы, послушны и спорт не забудьте!  
Со спортом дружите, в походы ходите  
И скука вам будет тогда нипочем.  
Мы праздник закончим  и всем пожелаем:

Здоровья! Успехов! И счастья во всем!