**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 14 «Солнышко» компенсирующего вида города Белово»**

**Папа, мама, я – спортивная семья!**

**(сценарий спортивного праздника)**

**Составитель** И.А. Райсих,

инструктор по физкультуре

**2013Спортивный праздник «Папа, мама, я - спортивная семья»**

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни, приобщение семьи к физкультуре и спорту, вовлечения родителей в образовательный процесс.

**Задачи:**

1. Закрепить раннее разученные навыки: бег на скорость, прыгучесть, подлезание под препятствия.

2. Развивать физические качества (быстроту, ловкость, гибкость, координацию движений), ориентировку в пространстве.

3. Воспитывать нравственно-волевые качества (целеустремленность, воля к победе, дружелюбие, взаимовыручка).

**Предварительная работа:** подбор игр, эстафет, спортивного инвентаря, оформление зала, подготовка грамот.

**Ход праздника**

**Ведущий.** Добрый день, уважаемые родители! Мы рады, что вы, отложив все дела, пришли к нам на спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья. Собрались мы для того, чтобы еще больше подружиться.Ребята, скажите, а чем надо заниматься, чтобы быть здоровым? Ответы детей (*делать зарядку, закаляться, гулять на свежем воздухе.)* А как думают родители? *(Соблюдать режим дня; правильно питаться; закаляться, заниматься физическими упражнениями, спортом, делать по утрам зарядку; соблюдать правила гигиены; сказать нет вредным привычкам; доброе отношение к природе, людям; правильно организовать свой отдых и труд.)*

Но как трудно бывает иногда пересилить себя, встать пораньше, сделать несколько упражнений, облиться холодной водой. Мы откладываем все это на «потом». А если попробовать заниматься вместе, всей семьей? Может, тогда будет легче?!

**Ведущий.**

Если дружба и здоровье в семье,

Вам смогут позавидовать все!

Сегодня надо будет проявить все свои физические качества, а что же это за качества назовите их ребята. Ответы детей (смекалка, ловкость, выносливость, быстрота, сила.)

Девизом наших соревнований будут прекрасные слова, из пеcни *«Неразлучные друзья – взрослые и дети».*

**Песня.** «Неразлучные друзья – взрослые и дети».

**Ведущий.** А сейчас я вам представлю жюри, которое будет оценивать спортивные возможности наших команд. (Ведущий называет имя отчество членов жюри).

**Судьи.** Мы желаем от души, чтоб результаты ваши были хороши.

**Ведущий.**

Предлагаю всем командам придумать название.

А для того чтобы приступить к соревнованиям что надо сделать? Ответы детей (выполнить гимнастику).

Чтобы было все в порядке,

Надо сделать нам зарядку.

Вы друг другу улыбнитесь,

На разминку становитесь!

**«Вперед четыре шага»**

Игру повторить 3 раза, темп каждый раз ускоряется.

|  |  |
| --- | --- |
| Вперед четыре шага, | Четыре шага к центру круга, руки на поясе. |
| Назад четыре шага. | Четыре шага от центра круга, руки на поясе. |
| Кружится, кружиться,  Наш хоровод. | Покружиться вокруг себя на месте. |
| Ручками похлопали, | Ритмичные хлопки. |
| Ножками потопали, | Потопать ногами. |
| Глазками помигали. | Поморгать глазами. |
| А потом попрыгали. | Прыжки на месте на двух ногах. |

**Ведущий.**

Ну, вот размялись хорошо,

Праздник веселей пошел.

Ждут вас новые заданья,

Непростые испытанья.

Не теряя ни минутки, мы начнём игру скорей!

Чья семейная команда и спортивней и дружней.

**Ведущий.**

Мамы и папы!

Девочки и мальчики!

Поиграем с мячиком!

**1. Эстафета.**

*«Веселый мяч»* Папы бежит до обозначенного ориентира отбивает мяч о пол одной рукой, огибает стойку, возвращается, передает мяч маме. Мама бежит, подбрасывая мяч вверх. Затем ребенок прокатывает мяч по полу, подталкивая его руками.

**Ведущий.**

С эстафетой справились отлично,

С мячом играть нам всем привычно.

А сейчас нам обруч необходим.

**2. Эстафета.**

*«Лошадки»* Папа бежит до обруча, надевает его на себя, возвращается за мамой, затем они вместе, в обруче бегут до означенного ориентира, возвращаются к ребенку. А дети же в обруч не пролезают, они будут лошадкой, которая повезет повозку с папой и мамой, дождавшись родителей, ребенок берет одной рукой обруч и они все вместе бегут до обозначенного ориентира и назад.

**Ведущий.**

Что устали вы ребятки?

Для веселья, для порядка

Загадаю вам про спорт загадки.

**Конкурс загадки.** Каждая команда отгадывает загадки по очереди.

**1.** Он на лыжах, но как птица,

Может в небе появиться.

Оттолкнётся и вперёд,

Отправляется в полёт.

*(Прыжки на лыжах с трамплина)*

**2.** Вокруг глубокий снег лежит,

А он легко поверх бежит.

Лишь с колеи сойти нельзя.

Кто мчится к финишу, скользя?

*(Лыжник)*

**3.** Лыжа здесь всего одна,

Коротка, а не длинна.

Чудеса на ней покажем,

Кувыркаться можем даже!

*(Сноуборд)*

**4.** Вопрос нелегкий у меня,

Как это называют,

Когда спортсмены на санях

По желобу съезжают? *(Бобслей)*

**5.** И мальчишки, и девчонки

Очень любят нас зимой,

Режут лёд узором тонким,

Не хотят идти домой.

Мы изящны и легки,

Мы – фигурные *…(Коньки)*

**6.** Кто десять километров,

Качая в такт рукой,

Бежит быстрее ветра

Согнувшись кочергой?

*(Конькобежец)*

**7.** Он играет на коньках.

Клюшку держит он в руках.

Шайбу этой клюшкой бьёт.

Кто спортсмена назовёт*? (Хоккеист)*

**8.** На полных трибунах крики и свист.

Мчится к воротам с мячом *(Футболист)*

**9.** Ходок по дорожке идет,

А он по дорожке плывет *(Пловец)*

**Ведущий.**

Спорт ребята, очень нужен?

Мы со спортом крепко дружим?

**Все.** Спорт – помощник,

Спорт – здоровье,

Спорт - игра, физкульт - ура!

**Ведущий.**

Сейчас немного отдохнем,

Себе спину разомнем.

Научим своих родителей делать массаж для спины.

Встаем друг за другом, сначала папа делает массаж маме, мама ребенку, затем развернуться и делать наоборот, ребенок маме, мама папе.

**Самомассаж «Рельсы, рельсы, шпалы, шпалы»**

|  |  |
| --- | --- |
| Рельсы, рельсы, | Ребром ладоней растирать спину сверху вниз. |
| Шпалы, шпалы, | Ребром ладоней растирать спину поперек. |
| Едет поезд запоздалый. | Ребром ладоней постукивать по спине. |
| Вдруг из последнего вагона,  Рассыпался горох. | Подушечками пальцев постукивать сверху вниз. |
| Пришли куры, поклевали | Легкое постукивание ногтями указательных пальцев по спине. |
| Пришли гуси, пощипали. | Легкое пощипывание по спине |
| Пришел слон потоптал он. | Легкое постукивание кулачками |
| Пришел дворник, все подмел. | Поглаживание по спине. |

**Ведущий.**

Что за чудо – скок да скок!

Гляньте, тронулся мешок!

Эй, хватай его, ловите,

Поскорей мешок держите!

**3. Эстафета.**

*«Прыгающий мешок»* Первый из команды залезает в мешок, прыгает на двух ногах до ориентира, огибает его, возвращается в команду, передает мешок следующему игроку. Начинают дети.

**4. Эстафета.**

*«Кто больше наберет шишек»* Первые участники бегут на противоположную сторону зала, пролезают в обруч, берут шишку в обозначенном месте, возвращаются бегом в команду. Кто больше наберет, тот и победил. По окончании считают шишки.

**5. «Лопни шарик»**

Каждому участнику привязывают к ноге воздушный шарик, вторая нога свободна. Стоя в кругу по свистку начинают наступать друг другу на шарик. У кого шариков останется больше, та семейная команда выиграла.

**Ведущий.**

Пока наше жюри совещается, исполним веселый танец «Маленьких утят»

*Подводятся итоги соревнования. Награждаются команды.*

**Ведущий:**

Провели мы состязанья.

И желаем на прощанье,

Всем здоровье укреплять,

Мышцы крепче накачать.

Телевизор не смотреть,

Больше с гирями потеть.

На диване не лежать,

На скакалочке скакать.

Всем сегодня пожелаем,

Не стареть и не болеть,

Больше спортом заниматься,

Чувство юмора иметь.

**(Фото на память)**