

План-сценарий совместного спортивного праздника для детей и родителей

«Мама, папа, я – спортивная семья»

1. Задачи:

- Осуществлять взаимосвязь по физическому воспитанию детей между детским садом и семьей.
- Создать у детей и взрослых бодрое и радостное настроение.
- Воспитывать волевые качества в подвижных играх, соревнованиях, эстафетах.
- Пропагандировать ЗОЖ, прививать интерес к занятиям физической культурой и спортом.

2. Предварительная работа:

- Оформление зала, подготовка разметки
- Приглашительные билеты.
- Подбор спортивного инвентаря и музыкального сопровождения
- Изготовление эмблем команд-участниц.

3. Оборудование:

Муляжи фруктов и овощей, ведерки

Обручи – 20шт

Игрушечный руль – 2шт.

Мячи–мякиши – 2шт

Стойки-ограничители – 10шт

Стойки со светофорами и дорожными знаками – 8шт

Машинка на длинной веревке с палочкой – 2шт

Дорожные знаки – 2 набора

Краткий ход развлечения.

- ✓ Дети вместе со взрослыми с флажками в руках проходят круг по залу и встают около стульев. Ведущий приветствует и представляет участников праздника.
- ✓ Команды произносят девизы и приветствуют друг друга речевками.

Стихотворения про зарядку:

• Я проснулся утром рано
И решил: «Спортсменом стану!
Буду бегать, прыгать, плавать.
Я добьюсь успехов в спорте!
Я добьюсь, ведь я упрямый.
Будет мной гордиться мама...» -
Так мечтал я в полусне,
Но сказала мама мне:
«Ты сначала для порядка
Сделал бы с утра зарядку!»

• Чтоб расти нам сильными,
Ловкими и смелыми,
Ежедневно по утрам
Мы зарядку делаем.
К солнцу руки поднимаем,
Дружно, весело шагаем,
Приседаем и встаем
И ничуть не устаем!

- ✓ «Веселая разминка» под музыку (взрослые повторяют движения, показанные детьми).

Ребята сейчас расскажут о том, что им помогает быть сильными,

ловкими, крепкими.

✓ **Дети читают стихи о спорте и здоровье.**

• Чтобы лучшим в спорте
стать,

Нужно раньше всех вставать.
Не лениться кроссы бегать,
Чаще штангу выжимать.
Вес большущий поднимать,
Молот дальше всех метать
И в бассейне олимпийском
В воду лучше всех нырять.

• Хорошо спортсменом быть,
Дальше всех бежать и плыть.
Хорошо играть в футбол,
Волейбол и баскетбол!
Надо всем нам закаляться,
Физкультурой заниматься!

• Чтобы сильным быть и
умным
И девчонкам нравиться,
Каждый мальчик в нашей группе
Спортом занимается.

• Если хочешь быть
здоровым,
И ни капли не хворать,
Надо спортом заниматься,
Плывать, бегать и скакать,
Душ прохладный принимать
Утром долго не валяться,
Физкультурой заниматься!

• Я хочу спортсменом стать,
Быстро плыть, легко бежать.
В состязаниях спортивных
Никому не уступать.
Значит буду привыкать
Трудности одолевать.
Только хмурым, ранним утром
Очень хочется поспать.

Слова ведущего: *весенним утром нам поможет проснуться солнечный зайчик*

✓ **Музыкальная игра « СОЛНЕЧНЫЕ ЗАЙЧИКИ »**

✓ **Эстафеты и забавные аттракционы:**

От простуды и ангины
Нам помогут витамины.
В овощах и фруктах
И в других продуктах
Ребята очень рады
Бывают шоколаду.
А я считаю вкусной
Морковку и капусту.

- I. **«Сбор урожая»** - командная эстафета – перенести из обруча в корзинку муляжи овощей и фруктов. Участник команды добегают до обруча с муляжами, берет один предмет и несет его до корзинки, затем возвращается и передает эстафету следующему игроку.
Ведущий приглашает по 5 детей и взрослых от каждой команды.

Участники встают на линии старта.

II. Игра: «Доскажи словечко»

- *Поднимает рано-рано
Нас с кровати и дивана
Приучает нас к порядку
Быстро будит всех(зарядка)*
- *Бодрость духа охраняет,
Быть здоровыми велит,
Прочь болезни прогоняет –
и ангину и бронхит.
Быть веселым и не хмурым
Нам поможет(физкультура)*

III. Парный аттракцион с футболами (для мам и пап) – донести мяч до ориентира, держа его только головами (руками не помогать) – вернуться обратно и передать мяч следующей паре.

IV. Конкурс: «Чья команда узнает больше дорожных знаков?»

*Дорожных знаков много есть,
Даже всех не перечесть.
Будем мы сейчас играть,
Знаки эти называть.*

V. «Трудная дорога» (в руках руль, дети в накидках, изображающих транспорт) - бег змейкой, обегая стойки с изображением дорожных знаков до стойки-светофора, обогнув стойку-светофор, возвратиться к своей команде гладким бегом, передать руль следующему участнику.

*Спорит с ветром быстрый бег
Мы бежим быстрее всех*

VI. «Пингвин» – прыжки до ориентира с мягким мячом, зажатым между коленей, обратно – бег с мячом в руках (для пап)

VII. «Чья машинка самая быстрая» (к машинке привязана веревочка с палочкой на конце)– кто быстрее наматывает веревочку на палочку (для мам)

VIII. «Гонка обручей» (любое равное количество участников)

Команды выстраиваются в шеренги по краям зала лицом друг к другу. Около первого игрока лежит стопка обручей (10 штук). По сигналу первый игрок быстро берет один обруч, надевает его на себя через голову, быстро опустив его, перешагивает и, передав обруч второму в шеренге игроку, сразу берет следующий обруч. Сначала играют только дети, затем – только родители.

- Мы водою обливались,
Физкультурой занимались,
Много бегали, играли

И здоровье укрепляли!

- Кто с красным солнцем дружит
Волне прохладной рад
Кому не страшен дождик,
Не страшен снегопад.
Кто ветра не боится,
В игре не устает,
И рано спать ложится,
И с солнышком встает.
Зимой на лыжах ходит,
Резвится на катке,
А летом загорелый –
Купается в реке.
Кто любит прыгать, бегать,
Играть тугим мячом,
Тот вырастет здоровым!
Тот будет силачем!

- ✓ Подведение итогов соревнований, каждая команда награждается призами.

Ведущий: Вот и подошел к концу наш спортивный праздник.
Пусть вам семейные старты запомнятся,
Пусть все невзгоды пройдут стороной,
Пусть все желания ваши исполнятся,
А физкультура станет родной.

Команды совершают круг почета и уходят из зала под звуки марша.