

Спортивный досуг с родителями

«День здоровья»

Цель: Формировать у детей положительный эмоциональный настрой; воспитывать такие качества, как товарищество, дисциплинированность, уважительное отношение к соперникам по играм и состязаниям.

Привлечь к участию в досуге и жизни детского сада родителей.

Ход мероприятия.

Воспитатель: Мальчишки и девчонки, а также их родители,

В зал спортивный наш, скорее поспешите вы.

Здесь будут состязания детишек, пап и мам,

Кто будет победителем, потом расскажем вам! **ЗВУЧИТ МАРШ**

(Под марш дети заходят в зал друг за другом и становятся на полукруг)

Вос-ль:

Сегодня у нас праздник. А праздник наш называется «День здоровья!» (дети хором)

- Дорогие мамы, папы - вот ваши любимые дети, которые очень любят бегать, прыгать, играть. Им так сложно удержаться на одном месте. Вы ведь тоже когда – то были детьми, просто забыли об этом немного. Сегодня у нас замечательная возможность вновь окунуться в мир детства и почувствовать, как же это здорово быть ребёнком.

Ребята, давайте расскажем мамам, с чего начинается день в детском саду? (с зарядки).

Вос-ль: А для чего нужна зарядка?

Ребёнок: Для чего нужна зарядка-

Это вовсе не загадка.

Чтобы силу развивать,

И весь день не уставать.

Ребёнок: Если кто-то без оглядки

Убегает от зарядки,

Тот не станет нипочём

Настоящим силачом!

Вос-ль: А вы от зарядки убегаете? (нет)

Все упражнения выполняете? (да)

А по выходным дома зарядку делаете? (да)

Надо маму и папу научить нашей зарядке и тогда вместе делать зарядку будет веселей(дети приглашают мам на зарядку)**ЗВУЧИТ МУЗЫКА ЗАРЯДКИ**

«Весёлая зарядка»

(дети и мамы выполняют упражнения в соответствии с ребёнок впереди мамы)

Вос-ль: Какие все молодцы, как красиво и правильно выполняли упражнения. А сейчас команда «Синие звёздочки» займут места справа, а команда «Красные звёздочки» слева (дети садятся на стульчики впереди родителей)

МУЗЫКА ДОКТОРА

(стук в дверь) **Ведущий:** Ребята, в гости к нам спешит Любимый доктор Айболит. Друзей здоровья нам покажет, О деле важном нам расскажет -Как быть сильным и отважным!

Под музыку заходит доктор Айболит.

Айболит: Здравствуйте, дети и взрослые! Я — тот самый Айболит, Что всех излечит, исцелит. Но к вам приехал не затем, Чтоб ставить градусники всем. Тани, Лили, Пети, Вовы – Здесь, надеюсь, все здоровы?

Дети: Здоровы!

Айболит: Зубы чистите всегда?

Дети: Да!

Айболит: А мочалка и вода с вами часто дружат?

Дети: Да!

Айболит: Знать хочу еще ответ: а неряхи есть тут?

Дети: Нет!

Доктор:

У меня есть шарики.

Каждый шарик не простой.

Он и игрою заводной.

Чтоб победы вам добиться

Нужно честно потрудиться,

В играх правила все знать,

Их отлично выполнять.

Отдаёт шарики воспитателю.

(берёт первый шарик, читает)

Петрушка: Отгадайте загадку *(обращается к детям)*

«Догадайся, кто такой?

Если бьёшь его рукой,

Он совсем не плачет,

Только выше скачет»

-Молодцы! Это мяч!

1 Эстафета с мячом.

Дети строятся в две команды. В руках у ребёнка мяч. Он бежит, оббегает большой кубик и возвращается обратно, передаёт мяч следующему.

Доктор:: Какие молодцы, ребята!

(берёт второй шарик, читает)

«Прячется от нас с тобой,

Одна куколка в другой.

На косыночках горошки,

Что за куколки? (Матрёшки)**ЗУЧИТ МУЗЫКА МАТРЁШЕК**

2 Эстафета «Матрёшки»

В этой эстафете участвуют девочки. Строятся в 2 команды. На расстоянии 3-4 метров стоят стульчики, на них сидят две мамы, у них в руках платочки. Девочки прыгают до стульчика, мамы надевают платочек девочкам и они прыгают назад.

Доктор: Какие девочки красавицы, все в нарядных платках, настоящие матрёшки.

Петрушка: *(берёт третий шарик, читает)*

«Он живёт где жуткий холод,

Средь снегов живёт и льдин.

В чёрно-белом фраке ходит

Птица гордая....(пингвин)»

3 Эстафета «Пингины»

*В этой эстафете участвуют мальчики. Строятся в две команды. Первый участник от каждой команды зажимает мяч между ног и прыгая с ним, оббегает стульчик и возвращается назад. Передаёт мяч следующему участнику. Руками мяч держать нельзя. Если мяч падает, нужно остановиться, поправить мяч продолжать движение.**Музыка пингина***

Доктор: Какие все молодцы, шустрые, ловкие.

Петрушка берёт четвёртый шарик, читает

«Без чего нельзя на свете,

Взрослым не прожить и детям,

Кто поддержит вас, друзья,

Ваша дружная (семья)»

4 Эстафета «Дружная семейка»

*В этой эстафете участвуют родители и дети. Строятся в 2 команды. Родитель ставит на ноги своего ребёнка и таким образом совместно проходят вокруг ориентира. **Песенка про семью.***

Доктор: Молодцы!

Вос-ль: Петрушка, а можно мне тоже шарик в руки взять и задания прочитать. А на этом шарике загадки, вы хотите отгадать эти загадки? Слушайте внимательно.

1 «Просыпаюсь утром рано

Вместе с солнышком румяным, (синие звёздочки)

Заправляю сам кроватку,

Быстро делаю (зарядку)»

2 «Не обижен, а надут

Его по полю ведут. (красные звёздочки)

А ударят – нипочём

Не угнаться за (мячом)»

3 «Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки. (синие звёздочки)

А несут меня не ноги,

А блестящие (коньки)»

4 «Два берёзовых коня

По снегу несут меня (красные звёздочки)

Кони эти рыжи

И зовут их (лыжи)»

5 «Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса. (синие звёздочки)

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ,

Это мой (велосипед)»

б «На ледяной площадке крик,

К воротам мчится ученик, (красные звёздочки)

Кричат все: «Шайба! Ключка! Бей!»

Весёлая игра (хоккей)»

А сейчас отгадывают загадку только дети!

«В руках он лепится легко,

Детишкам – развлечение.

Бросать без устали его,

Друг в друга, без сомнения!

Холодный кругленький комок,

Как зовут его?» (Снежок).

Молодцы! Все загадки отгадали!

А в снежки поиграть хотите?

5 Игра – эстафета «Снежки»

Строятся в 2 команды, друг за другом. Берут снежок в правую руку и попадают в корзинку, которую держат родители.

- Молодцы! А теперь мы посчитаем, сколько снежков забросила каждая команда в корзинку.

Петрушка: Как здорово! Как весело! А сейчас приглашаю родителей.

Ведущая: А сейчас, Петрушка, мы покажем тебе какие у нас сильные родители.

Эстафета «Скачки на брёвне»

Взрослый и ребёнок садятся верхом на модуль, добегают до фишки и возвращаются обратно, передавая «бревно» следующей паре. **Музыка голопа**

«Дождик». Ребенок с зонтом в руках и в галошах на ногах (большого размера) бежит до стойки 10 метров и обратно, передает зонт и галоши следующему участнику семьи и т.д. **Музыка дождя**

Конкурс спортивных эрудитов.

1. Какой вид спорта называют королевой спорта?

а) гимнастика б) акробатика в) легкая атлетика

2. В каком году прошла летняя олимпиада в Москве?
а) 1980г. б) 1986г. в) 1990г.
3. Родина олимпийских игр?
а) Индия б) Греция в) Англия
- 4.Какая температура тела у человека считается нормальной?
а) 38.8 б) 35.5 в) 36.6
- 5.Сколько колец в олимпийской символике?
а) 5 б) 6 в) 8
6. В каком городе прошла зимняя олимпиада в 2014 году?
а) Москва б) Сочи в) Владивосток
7. Как называют людей, купающихся зимой в проруби?
а) ежи б) моржи в) киты
8. Марафонская дистанция в беге это
а) 24 км б) 42км в) 33 км
9. Шахматная фигура?
а) слон б) носорог в) бегемот г) лошадь

«Салют». В большой корзине пластмассовых мячей четырех цветов (красного, голубого, зеленого, желтого). У каждой семьи по корзине, на дне которых лежат по одному мячу разных цветов. Они указывают: какого цвета мячи будет собирать каждая команда. Из большой корзины мячи высыпаются на пол и команды собирают их. Чья команда быстрее соберет мячи и построится вокруг своей корзины, та и победитель.

(Петрушка берёт шарик, читает)

Петрушка: «Вот последний шар красивый,

По тропинке вы пройдите,

Клад волшебный отыщите»

Ребята, чтобы отыскать клад, нужно вам преодолеть полосу препятствий.

(дети становятся друг за другом, 1-бегут между пирамидок, 2- прыгают с кочки на кочку, 3- подлезают под дугу)

Петрушка: Посмотрите, волшебный сундук (дети подходят к сундуку)

«Сундучок, сундучок,

Открывай, ты, свой бочок» (не открывается)

«Сундучок –то не простой,

Просит танец заводной!

«Танец маленьких утят»

(все садятся на свои места)

Петрушка: Как красиво вы все танцевали, мне очень понравилось у вас, вы все такие быстрые, сильные, ловкие. Я очень внимательно следил за командами, когда вы соревновались и хочу сказать, что победили обе команды «Синие звёздочки» и «Красные звёздочки».

Вос-ль: Ребята, а главное что победила?

Дети: ДРУЖБА!

Петрушка: Ребята, давайте ещё подойдём к сундучку. «Сундучок, сундучок, открывай, ты, свой бочок» *(достаёт угощение для ребят и мам, угощает)*.

- До свидания, друзья! (докторубегает)

Вос-ль: **Песня вместе весело шагать**

Праздник весёлый удался на славу.

Я думаю, всем он пришёлся по нраву.

Мы праздник кончаем и всем пожелаем,

Здоровья, успехов и счастья во всём!