

МАМА, ПАПА, Я — СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ

Цель: совершенствовать у детей старшей группы имеющиеся умения и навыки, воспитывать у них стремление проявлять заботу о младших. Помочь родителям и детям ощутить радость от встречи друг с другом, от совместной двигательной-игровой деятельности. Вести пропаганду здорового образа жизни. Развивать смелость и ловкость.

Оборудование: кегли (12 шт.), дуги (2 шт.), трубы (2 шт.), скакалки (2 шт.), мячи (10 шт.), скамейки (2 шт.), канат, музыкальное сопровождение.

I часть

Дети младшей группы под музыку заходят в зал, маршем проходят по кругу, садятся на стульчики с одной стороны.

С другой стороны в зал заходят дети старшей группы, также под музыку проходят по залу, останавливаются рядом с младшими. Каждый ребёнок старшей группы берёт себе в пару ребёнка младшей группы. Далее по кругу они проходят парами, перестраиваются в две колонны.

Ведущий: Мы живём в стране большой,

Щедрой и богатой,
И не жалко ничего
Ей для вас, ребята.
Стадионы новые
Дарит вам она,
Чтобы вы здоровыми
Выросли, друзья!

Чтобы каждый стал сильней,
 Чтобы каждый стал смелей,
 И хорошими делами
 Помогал стране своей!

1-й ребёнок: Сияет солнышко с утра,
 И мы готовимся заранее,
 Ребята, начинать пора
 Спортивные соревнования!

2-й ребёнок: Кто всех быстрее,
 Кто всех ловчей,
 Нам очень интересно!
 Пусть слышится весёлый смех
 И не смолкает песня.

3-й ребёнок: Мы дружим с солнцем и водой,
 На старт мы выйти рады,
 Проводим праздник спорта свой
 Мы в честь Олимпиады.

Звучит песня:

Каждый день по утрам делаем зарядку,
 Очень нравится нам делать по порядку:
 Весело шагать, ножки поднимать,
 Приседать, и вставать, прыгать и скакать.

Ведущий: Мы начнём нашу встречу с лёгкой разминки, а поможет нам спортсмен-олимпиец:

1. «Самолёт»

Руки в стороны — в полёт
 Отправляем самолёт.
 Правое крыло вперёд,
 Левое крыло вперёд,
 Раз, два, три, четыре,
 Полетел наш самолёт (*повороты вправо-влево*).

2. «Мельница»

И.п. — наклон вперёд, ноги на ширине плеч, руки в стороны.

Ветер дует, помогает,
 Нашу мельницу вращает.

Т.П. Визнер. Мама, папа, я — спортивная семья

Раз, два, три, четыре —
Завертелась, закружилась.

3. «Насос»

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

А теперь насос включаем, *(наклон влево, правая рука скользит вверх)*

Воду из реки качаем. *(вдоль туловища (го подмышечной впадины)*

Влево — раз, *(вернуться в и.п. Наклон вправо, левая рука скользит вверх)*

Вправо — два — *(вдоль туловища (го подмышечной впадины)*

Потекла ручьем вода. *(вернуться в и.п.)*

4. «Стойкий оловянный солдатик»

И. п. — основная стойка.

На одной ноге постой-ка,

Будто ты солдатик стойкий, *(поднять левую ногу, согнутую в колене)*

Левую ногу подними, *(постоять в таком положении)*

Да смотри, не упади.

А теперь постой на левой, *(поднять правую ногу, согнутую в колене)*

Будто ты солдатик смелый *(постоять в таком положении, вернуться в и.п.)*

Ведущий: Превратился детский сад
В целый цирковой парад.
Медленно идём по кругу.
Начинаем представление
Мы в хорошем настроении!

Дети в парах идут по кругу шагом, переходящим в лёгкий бег, затем шагом проходят на свои стульчики.

II часть

Спортсмен-олимпиец: Давайте произнесём хором название нашего праздника.

Все произносят: «Мама, папа, я — спортивная семья».

Ведущий: Приглашаем в зал наши семейные команды:

1. Семья Бортниковых.
2. Семья Литошко.

3. Семья Копп.
4. Семья Потемкиных.

Команды входят в зал под аплодисменты зрителей; произносят свои приветствия.

Ведущий: Слово жюри, которое будет справедливо оценивать ваши спортивные достижения.

Судья: Чтоб победы вам добиться,
Нужно честно потрудиться,
Условия все соблюдать,
И отлично всё выполнять.

Ведущий: На старт приглашаются команды старшей группы. Вам предстоит пройти это испытание первыми, а в чём оно состоит, объяснит опытный спортсмен-олимпиец.

Первое состязание

Построение: 1-й — папа, 2-я — мама, 3-й — ребёнок.

Задание: папа прыгает на одной ноге вокруг кеглей, обегает стул и возвращается к старту. Берёт за руку маму, и второй раз они пробегают между кеглями. Вернувшись к линии старта, берут за руки своего ребёнка и бегут третий раз вокруг кеглей, добегают до стульчика, а возвращаясь обратно, каждый собирает по 2 кегли. Закончив, выстраиваются друг за другом.

Ведущий: А сейчас на старт приглашаются команды младшей группы, задания те же.

Слово жюри.

Ведущий: А сейчас разминка — загадки:

1. Маленький, противный любит грязь (*микроб*).
2. Прибор, помогающий увидеть микроб (*микроскоп*).
3. Чем измеряют температуру (*градусник*).
4. Для чего нужны нос, уши, рот, ноги, руки?
5. Люди, которые тушат пожар (*пожарные*).
6. Молчащий инструмент сотрудника ГИБДД (*жезл*), а звучащий инструмент (*свисток*).

Второе состязание

Построение: 1-й — ребёнок, 2-я — мама, 3-й — папа.

Задание: ребёнок подлезает под дугу, проходит по скамейке, пролезает в трубу (старшие), бежит до стульчика, берёт скакалку, возвращается по прямой, передаёт скакалку маме. Она прыгает на скакалке до стула, оставляет скакалку, берёт мяч, ведёт его до старта, передаёт папе. Он до стульчика ведёт мяч, обратно прыгает на скакалке.

Ведущий приглашает на старт старшие команды, затем младшие.

Ведущий: Закончите пословицу:

1. В здоровом теле — ... (*здоровый дух*).
2. Солнце, воздух и вода — ... (*наши лучшие друзья*).
3. Кто спортом занимается — ... (*тот силы набирается*).
4. Холода не бойся — ... (*сам по пояс мойся*).
5. Здоров будешь — ... (*всё добудешь*).
6. Смолоду закалишься — ... (*на весь век сгодишься*).

Слово жюри, оглашаются результаты двух конкурсов.

Ведущий: А сейчас опытный спортсмен-олимпиец приглашает всех участников, и болельщиков на ритмический танец «Если весело живётся».

Третье состязание

Построение: 1-й — ребёнок, 2-я — мама, 3-й — папа.

Задание: ребёнок бежит по скамейке, держа в каждой руке мяч, спрыгивает со скамейки, бросает мячи в корзину и возвращается на прежнее место.

Мама бежит по скамейке, держа в руках по два мяча, спрыгивает, бросает мячи в корзину и возвращается назад.

Папа бежит по полу, пропуская скамейку между ногами, держа в руках остальные мячи, бросает их в корзину. Считает мячи.

Поочередно на старт выходят старшие, а затем младшие команды.

Ведущий: Пока жюри подводит итоги, дети споют частушки.

Вам, мальчишки и девчушки,

Приготовили частушки.
 Если мой совет хороший,
 Вы похлопайте в ладоши.
 На неправильный совет
 Вы потопайте: «Нет, нет!»

Не пускайте дядю в дом,
 Если дядя не знаком.
 И не открывайте тётё,
 Если мама на работе.
 Это правильный совет? («Да»)

Не грызите лист капустный,
 Он совсем-совсем невкусный.
 Лучше ешьте шоколад,
 Вафли, сахар, мармелад.
 Это правильный совет? («Нет»)

Чтобы зубы не болели,
 Ты грызи морковь смелее.
 Длиннонога и стройна,
 Всех оранжевей она.
 Если мой совет хороший,
 Вы похлопайте в ладоши.

Постоянно нужно есть
 Для здоровья вашего
 Фрукты, овощи, омлет,
 Творог, простоквашу.
 Если мой совет хороший,
 Вы похлопайте в ладоши.

Если кто-то лезет в дом,
 Пробивает двери лбом,
 Незнакомцу ты поверь
 И открой скорее дверь.
 Это правильный совет? («Нет»)

Ты по улице гуляешь,
 Зимний воздух ты вдыхаешь.

Т.П. Визнер. Мама, папа, я — спортивная семья

Твёрдо помнишь ты о том,
Что дышать там надо ртом.
Это правильный совет? («Нет»)

Ведущий: А сейчас слово жюри, которое объявит победителей среди старших и младших команд. Заключительное состязание между объявленными победителями «Перетягивание каната».

Слово жюри, награждение победителей.

1-й ребёнок: Чтобы нам не болеть
И не простужаться,
Мы зарядкой всегда
Будем заниматься.

2-й ребёнок: С шумом струйка водяная
По рукам струится.
Никогда не забываем
По утрам умыться.

Звучит песня «Физкульт-ура».