

**Спортивный праздник**  
**"Папа, мама, я — спортивная семья"**

МБДОУ «Детский сад №5»  
Инструктор по физической культуре  
Лях Н.А.

**Цель:** Через различные формы работы способствовать общему укреплению здоровья детей, сближению детей и родителей через совместные игры.

**Задачи:**

1. Развивать функциональные способности организма, умение владеть своим телом, быть ловким, гибким, смелым и выносливым.
2. Учить умению перевоплощаться, расслабляться, снимать усталость и стать увереннее в себе и своих силах.
3. Доставить детям радость.
4. Активно вовлекать родителей в совместную детско-взрослую деятельность.

**Ход праздника**

*(Звучит веселая музыка). Болельщики рассаживаются в спортивном зале, в центр зала выходят два ведущих. (Музыка затихает).*

**Вед:**

Добро пожаловать, гости дорогие!  
Веселья Вам, да радости желаем.  
Давно Вас ждем, ожидаем,  
Праздник без Вас не начинаем!

*Звучит песня «Если хочешь быть здоров...»*

*Под звуки спортивного марша и аплодисменты зрителей входят участники спортивных состязаний и строятся в отведенных местах. (В каждой команде своя единая форма).*

**Вед:** Массовость спорта – залог трудовых побед семьи, хорошего настроения и отличного здоровья. Сегодня на нашем празднике мы рады приветствовать дружные спортивные семьи: ... (фамилию семьи и имя капитана – ребенка).

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

**Вед:** Оценивать ваши успехи будет жюри, в составе 5-ти человек (представление членов жюри). Каждая команда имеет свою «накопительную корзину», в которую на протяжении всех состязаний, за быстро и правильно выполненное задание, будут складываться мячи (баллы). И таким образом, участникам и болельщикам будут наглядно видны результаты состязаний.

**Вед:** Итак, представляем слово нашим участникам... (участники по очереди говорят название команды и девиз).

**Вед:** Заниматься физкультурой полезно, веселой физкультурой – вдвойне. Ведь каждая минута занятий спортом продлевает жизнь человека на один час, а веселым – на два! И даже с минутами. Не верите? Проверьте сами. Итак, в добрый путь!

### **1-й конкурс «Автогонки»**

Этот конкурс проводится среди капитанов команд, т.е. детей.

Кататься на машине – это не только удовольствие, но и спорт. Спортивная машина отличается от обычной специальными шинами, низкой посадкой, формой руля и т.д. Представим, что именно на такой машине и предстоит соревноваться нашим участникам. А поскольку у нас эстафета шуточная, то и машины будут не настоящие, а игрушечные и они уже стоят перед вашими командами. К ним привязаны веревки, на другом конце которой закреплены палочки. Ребенок наматывает веревку на палку, до тех пор, пока машина не окажется у его ног. Победителем будет та команда, которая быстрее справится с этим заданием.

*Жюри оценивает результаты.*

**Вед:**

Не бойтесь дети дождя и стужи,  
Почаще приходите на стадион,  
Кто с детских лет со спортом дружит  
Всегда здоров, красив и ловок и силен.

### **2-й конкурс «Самый сильный папа»**

Сейчас все команды спешат на стадион, на улице идет дождь. Папа несет за спиной ребёнка, а мама бежит за ними, укрывая ребенка зонтом от дождя. (Каждой команде выдается зонт).

*Жюри подводит итоги.*

**Вед:** Ваши мамы, как и вы в детстве мечтали быть известными актрисами, певицами, художницами или гимнастками. Так вот сейчас им предоставляется такая возможность.

### **3-й конкурс «Мама лучшая фигуристка»**

Мама под музыку обув на ноги « коньки» ( из пластиковых бутылок) скользит до ориентира и возвращается назад.

*Жюри оценивает результаты.*

**Вед:** Помните, каким образом путешествовала лягушка в сказке «Лягушка-путешественница»? Она заставила уток взять в клювы палку, а сама, уцепившись за неё, взлетела вместе со стаей. В этой эстафете участникам придется проделать примерно тоже самое.

### **4-й конкурс «Лягушка-путешественница»**

Папа и мама несут палку, на которой сидит ребенок, держась за шеи родителей. Побеждает та команда, которая первая придет к финишу.

*Жюри подводит итоги.*

#### **Ребенок**

Нам живется лучше всех,  
Потому что с нами – смех!  
С ним нигде не расстаемся,  
Где б мы ни были – смеёмся.  
Молодой, задорный смех,  
Посмеяться ведь не грех?!

**Вед:** То, что мы сейчас предложим – это очень редкий вид спорта. Про него мало кто что знает. Так как вид спорта называется «Ночные снайперы», одно известно точно: соревнования эти должны проходить ночью. Поэтому участникам мы завяжем глаза, и для них наступит ночь.

### **5-й конкурс «Ночные снайперы»**

Папы в касках на голове, с завязанными глазами, с поварёшкой в руке, ползут на четвереньках. При этом они стучат поварёшкой по полу, в поисках клада. Клад находится под кастрюлей в центре круга. (Предварительно на линии старта папа, стоя на четвереньках, вращается вокруг себя, пока все считают до пяти). Побеждает та команда, чей папа первым ударит по кастрюле.

### **Конкурс для зрителей**

**Вед:** Когда-то это занятие было популярным во всех странах. Теперь это вид спорта, но поклонников у него не стало меньше. Наверное, никто из участников не откажется стать «всадником» и проскакать с ветерком верхом на лошади. Правда, лошади в этой эстафете не совсем обычные. Их заменят прыгающие мячи. Что делает настоящий всадник перед забегом? Вскакивает в седло, берет поводья в руки, стремительно ударяет по бокам лошади и, прикрикивая: «Но! Пошла!», двигается вперед. Давайте попробуем!.. Все хором кричат: «Но! Пошла!»

### **6-й конкурс «Скачки»**

Все участники команд по очереди прыгают на мячах-лошадках (прыгающие мячи). Побеждает та команда, которая первая придет к финишу.

*Жюри подводит итоги.*

**Вед:**

### **7-й конкурс – это многоборье «Вкус победы!»**

Испытать этот вкус должны все! Участники «паучками» (папа, мама и ребенок встают спиной друг к другу, сцепившись локтями) добегают до отметки, обратно возвращаются по «льдинам» (дается по 2 пелёнки на каждую семью – передвигаются, наступая всей семьёй на одну пеленку, вторую подтягивают вперед и затем перепрыгивают на неё и т.д.). На финише их ждет напиток под названием «Вкус победы» (этикетки сделаны организаторами конкурса). Побеждает та команда, которая быстрее выпьет напиток через коктейльную трубочку.

*Жюри подводит итоги.*

Пока взрослые и дети исполняют песню, жюри вместе со своими помощниками подсчитывают мячи в «накопительных» корзинах, подводят итоги, объявляют результаты и награждают команды грамотами и призами.

**Ведущий:** И в заключении мне очень хочется сказать вам:

Спортсмены – верные друзья и летом, и зимой.

Пусть будет каждая семья спортивной семьёй!