

Физкультурное развлечение с родителями и детьми старшей группы «Папа, мамочка и я!»

Цель: пропаганда здорового образа жизни, приобщение родителей к физкультуре и спорту.

Задачи:

Образовательные:

-совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивающие:

-развивать у детей физические качества: ловкость, быстроту реакции, координацию движений.

Воспитательные:

-прививать любовь к занятиям спортом и физической культурой через совместное участие родителей и детей в играх- эстафетах;

-воспитывать чувство товарищества и умение соперничать за членов своей команды.

Оборудование: мяч фитбол -2шт., мяч средний – 4 шт., 2 стойки, предметы разного цвета; мольберт – 2 шт., восковые мелки, косынка – 2шт., бумага для рисования – 2 шт., музыкальный центр, аудиозаписи «Папа, мамочка и я – спортивная семья!», «Герои спорта», музыка для конкурсов.

Ход мероприятия:

Под музыку в зал входят дети, выполняют перестроение, останавливаются полукругом.

Инструктор: Родители- народ такой,

На занятость спешат сослаться.

Но мы - то знаем: они не правы,

Всем надо спортом заниматься!

Заниматься физкультурой полезно, а весёлой- вдвойне .Ведь каждая минута занятий спортом продлевает жизнь человека на час , а весёлая- на два. И мы очень рады, что сегодня с нами вместе ваши родители. Они вспомнят своё детство и будут не только зрителями , но и участниками праздника. И сейчас я попрошу наших ребятделиться на две команды.

Родители занимают места в команде со своими детьми

Представление команд.

Команда «Веснушки»

Девиз: «Солнца лучик любит нас , мы, веснушки, супер – класс!»

Команда «Солнечные зайчики»

Девиз: «Мы- солнечные зайчики и прыгаем, как мячики!»

Проводится музыкальный флэшмоб «Папа, мамочка и я – спортивная семья!»

Игра с детьми «Кто быстрее поднимет мяч»

Игроки стоят в кругу, мячи лежат рядом перед ногами. Ведущий называет части тела, игроки показывают их, прикасаясь к ним руками. Если ведущий говорит: «Мяч!», игроки должны быстро взять мяч двумя руками и поднять вверх.

Игра с родителями «Всё наоборот»

Ведущий называет движения, например, «Встать!», играющие должны сделать наоборот, например, сесть и т.д.

Инструктор: Много цветов есть на свете,

Спешат узнать о них дети:

Какой цвет у речки? Какой у лугов?

Расскажет художник – эксперт всех цветов.

1 эстафета «Собери предметы по цвету»

Капитаны команд тянут жребий, какого цвета нужно будет собрать предметы тому или иному игроку. В центре зала, на расстоянии 4-5 метров лежат обручи, в которых лежат предметы разного цвета. Возле каждой колонны лежит корзинка, куда надо собрать предметы нужного цвета. По команде, участники бегут в обручу, берут предмет, оббегают обруч и возвращаются обратно. Побеждает команда, которая быстрее всех справится с заданием.

Инструктор: Все нормально, все здоровы?

Прыгать вы, друзья, готовы?

Ну, тогда подтянись, не зевай, не ленись,

На прыжки становись!

2 эстафета «Кто дальше»

Дети в команде выполняют прыжок с места в длину. От места приземления первого начинает следующий. Побеждает команда, быстрее прошедшая расстояние до ориентира.

Инструктор: Есть у нас весёлый мячик,

Посмотрите, как он скачет.

Надо нам друзей позвать,

Будем с мячиком играть.

3 эстафета «Быстрый мяч»

Нужно взять мячи под руки и пробежать, огибая конус, передать следующему игроку. Взрослые ведут мяч одной рукой вокруг конуса.

4 эстафета «Ударь мячом в обруч»

У каждого ребенка в команде мяч и 5 обручей впереди. Необходимо пройти до линии финиша, останавливаясь в каждом обруче, и ударяя в него мяч. Оценивается попадание каждого ребенка в обруч и суммируется общее количество очков.

Инструктор: Если хочешь быть здоровым

И ни капли не хворать,

Надо спортом заниматься,

На большом мяче скакать.

5 эстафета «Мячи – ловкачи»

Дети скачут на мяче-фитболе до конуса и обратно.

Инструктор: А сейчас приглашаем команды родителей.

А ребята отгадают, во что будут играть наши мамы и папы.

Загадка: Один удар ракеткой,

Волан летит над сеткой.

Серёжа хоть и сильно бил,
Воланчик в сетку угодил.
Сегодня победил Антон -
Во что играли? в (бадминтон).

6 эстафета «Ловкая ракетка»

Участники команд (родители), ракеткой отбивая воздушный шарик, идут до корзины и кладут шарик в корзину, возвращаются прямым бегом обратно, передав эстафету следующему. Второй участник бежит, достаёт шар из корзины и, отбивая воздушный шарик, возвращается обратно. Побеждает команда, быстрее закончившая эстафету.

Инструктор: Девчонки и мальчишки,
Такие шалунишки!

Любят поиграть,
А так же – помечтать.

Ребенок: Как же я люблю конфеты,
(Как мой дедушка газеты).

Съесть могу семь штук подряд,
А другим не нравится.

Мама с папой говорят:
«Будешь не красавица!

7 эстафета «Конфетная»

Участвуют только родители. Первый подбегает к столику, где стоит тарелка с конфетами. Задача участника – взять конфету без помощи рук и отнести в тарелку, стоящую рядом с командой. Побеждает команда, быстрее справившаяся с заданием.

Инструктор: У каждого на свете

Должны быть папа с мамой —

У тех, кто всех послушней,

И непослушных самых.

Предлагаю родителям попробовать свой талант в рисовании и нарисовать свою семью!

Конкурс «Нарисуй свою семью»

Родители рисуют семью с закрытыми глазами.

Ребенок: Провели мы состязанья

И желаем на прощанье —

Всем здоровье укреплять,

Мышцы крепче накачать.

Ребенок: Телевизор не смотреть —

Больше с гирями потеть.

На диване не лежать —

Со скакалочкой скакать.

Инструктор: Праздник спортивный удался на славу,

Я думаю, всем он пришелся по нраву.

Прощайте, прощайте, все счастливы будьте,

Здоровы, послушны и спорт не забудьте!

Со спортом дружите, в походы ходите,
И скука вам будет тогда нипочем.
Мы праздник кончаем и всем пожелаем здоровья, успехов и счастья во всем!
До свидания! До новых встреч!
Под песню «Герои спорта» команды выходят из зала.