

Сценарий спортивного развлечения с родителями в подготовительной группе
«Здоровые дети – в здоровой семье»

Цель. Пропаганда здорового образа жизни среди детей и родителей. Создать праздничное настроение.

Задачи. 1. Воспитание взаимовыручки, смелости, ловкости, силы, чувство ответственности и коллективизма. 2. Закрепление ранее разученных навыков: прыжки, упражнения с мячом, бег на скорость, подтягивание на животе. 3. Осуществлять взаимосвязь по физическому воспитанию детей между детским садом и семьей. 4. Учить получать радость не только от своих результатов, но и переживать за товарищей.

Ход праздника.

Ведущий: Приветствую вас, спортсмены на соревнованиях «Здоровые дети – в здоровой семье». Сегодня в этом зале собрались самые спортивные семьи. Они покажут насколько они сильные, ловкие, выносливые, а также какая у них сплоченная семья. А чтобы настроиться предлагаю размяться.

РАЗМИНКА

Ведущий. Для того, чтобы начать наше соревнования, предлагаю разделить на две команды.

Итак, все участники разделены на две команды. И сейчас вам нужно выбрать капитана команд, придумать название и приветственное слово.

Команды выполняют задание.

Представление и приветствие команд.

А теперь пришло время представить судей.

Представление судей.

Ведущий. Представления закончены. Начинаем соревнования «Здоровые дети – в здоровой семье». Впереди у вас интересные и трудные эстафеты, за которые жюри будет присуждать баллы.

1. «Передай под ногой».

Команды строятся в шеренги (интервал 1 шаг ребенка). Дети принимают И.п. – о.с.. На полу перед первым ребенком, который начинает игру, лежит мяч малого размера.

По сигналу первые участники перекладывают мяч из руки в руку под поднятой и согнутой в колене ногой и передают его следующему участнику. Последний участник после выполнения задания кладет мяч на пол и поднимает руку вверх.

2. «Выпрыгни, подними и передай».

Построение детей – разомкнутые шеренги с интервалом 2 – 3 шага. Участники команд, которые будут начинать игру держат обруч одной рукой внизу (d=55-80см).

По сигналу первый участник кладет обруч на пол перед собой, толчком двух ног выпрыгивает в него, хватом с боков поднимает вверх, затем опускает вниз перед собой, поворачивается к следующему участнику, передает ему обруч. Остальные участники выполняют те же действия.

3. «Вращение скакалки».

Для каждой команды на полу около первой пары раскладывают короткую скакалку.

По сигналу участники первой пары берут скакалку, разворачиваются лицом друг к другу и выполняют 10 приставных шагов в сторону, одновременной вращая скакалку и вместе считая: «Один, два, три..., десять». Затем, удерживая скакалку, ребята бегут к команде, кладут ее на пол перед участниками следующей пары и возвращаются в

конец колонны, каждый со своей стороны.

4. «Перешагни и присядь».

Команды строятся в колонну по два. На полу около первой пары каждой команды разложена короткая скакалка.

По сигналу участники первой пары берут скакалку за ближний конец одной рукой, разворачиваются лицом друг к другу и, держа скакалку на небольшой высоте от пола, приставными шагами начинают продвигаться вдоль команды. Остальные участники перешагивают через натянутую скакалку с сразу после этого принимают И.п. «упор присев». После того как участники со скакалкой окажутся в конце команды, они быстро поднимают ее вверх, разворачиваются лицом к месту, кладут ее на пол, а сами, каждый со своей стороны, бегут назад, встают в конце колонны. После того как скакалка окажется на полу, игроки второй пары берут ее и выполняют те же действия. Ведущий. Соревнования – это праздник. А праздник всегда с танцами. Даже на Олимпийских играх есть группа поддержки. Настало время для перерыва, предлагаю отдохнуть и посмотреть танец подготовительной группы «Все мы немного чемпионы».

5. «Поймай мяч!».

Взрослый (родитель) участник в руках держит корзину, которой он будет ловить мяч. На полу прочерчены две параллельные линии, определяющие расстояние между участниками.

Ребенок бросает мяч, а взрослый участник ловит.

6. «Прокати мяч обручем».

По сигналу участник команды катит маленький мяч обручем ($d=50-60$ см), держа его одной рукой сверху до стойки и обратно, затем передает обруч и мяч следующему участнику эстафеты.

7. «Урони и собери кегли».

На пол кладут 3 обруча, в каждый обруч ставят по 1 кегле. По сигналу участник команды бежит и роняет кегли одной рукой на пол, стараясь, чтобы они не вылетали из обручей, обегает стойку, возвращается назад и передает эстафету, касаясь ладонью ладони следующего участника. Следующий участник бежит и ставит кегли в обручи (1 кегля в 1 обруч), обегает стойку, возвращается назад и передает эстафету.

8. «Через тоннель».

По сигналу участник команды бежит, держа в руке маленький мяч, пролезает поочередно боком в два вертикально стоящие обручи (1 взрослый участник команды держит двумя руками сверху два обруча), обегает стойку, возвращается назад, пролезая боком через обручи, и передает мяч следующему участнику.

9. Комбинированная эстафета.

1.подойти к скамейке, лечь на живот, проползти до конца, подтягиваясь на руках, обхватив края скамейки, встать.

2.подойти к первому обручу, поднять одну ногу, согнутую в колене, руки поставить на пояс. Прыгать на одной ноге из обруча в обруч. (3 шт.)

3.подойти к первому кубику, положить руки за голову. Перепрыгивать через кубики прыжками на двух ногах. (3 шт.)

4.подойти к корзине, взять мяч. Встать около первой кегли, мяч зажать между коленей. Прыжками на двух ногах дойти до флажка, взять мяч в руки. Затем положить мяч в корзину.

5. подойти к дуге, подлезть под дугу не касаясь верхнего края и пола. (1 шт.)

6. присев, прыгать на двух ногах до флажка, обежать флажок с правой стороны и вернуться к команде.

Ведущий. Соревнования подошли к концу, все задания выполнены. Сейчас попросим наше жюри объявить победителя. Слово предоставляется председателю жюри.

Ведущий. Итак, в соревнованиях «Здоровые дети – в здоровой семье» победила команда... Поздравляем победителей соревнований, а также всех участников. И вспомним главный девиз «Главное не победа, а участие» (Вручение дипломов и медалей всем участникам).