

Веселые старты:
Мама, папа, я - спортивная семья!

Воспитатель: Добрачева А.В.

Инструктор по физической культуре: Черноусова Е.А.

Красноярск, 2021

Веселые старты Мама, папа, я - спортивная семья!

Веселые старты: Мама, папа, я - спортивная семья!

Цель: повышение интереса к физической культуре, приобщение семьи к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Закреплять ранее разученные навыки: бег на скорость, прыжки через скакалку, попаданий в цель.
2. Развивать физические качества дошкольников: силу, выносливость, быстроту, смелость, ловкость, уверенность.
3. Воспитывать взаимовыручку, чувство товарищества.

Оборудование. Мячи, канат, обруч, мешки, туал. бумага, воздушные шары

Дети и родители входят в зал под музыку, выстраиваются в одну шеренгу.

1. Ведущий: Внимание! Говорит и показывает спортивный зал детского сада «Планета сказок». Сегодня здесь проходят соревнования – «Мама, папа, я - спортивная семья!», в которых примут участие наши шустрые ребята и любимые родители. Поприветствуем участников соревнований:

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно!

Только надо знать, как здоровым стать!

1-й ребёнок:

Родители – народ такой,

На занятость спешат сослаться.

Но мы-то знаем: они не правы

Всем надо спортом заниматься!

В мире нет рецепта лучше,

Будь со спортом не разлучен.

Проживёшь 100 лет – вот и весь секрет!

2-й ребёнок:

Приучай себя к порядку,

Делай каждый день зарядку.

Смейся веселей, будешь здоровей!

Кто с зарядкой дружит смело,

Тот с утра прогонит лень.
Будет сильный и умелый,
и весёлый целый *день!*

3-й ребёнок:

Спорт – ребята, всем нам нужен!

Мы со спортом крепко дружим!

Спорт – помощник! Спорт – здоровье!

спорт – игра! Физкульт – УРА!!! (все вместе).

Ведущий: как на всех соревнованиях, у нас будут – жюри, участники соревнований, болельщики и группа поддержки. Просим болельщиков занять свои места, а участникам предстоитделиться на команды (деление происходит при помощи жребия . В корзине могут находиться: листочки разного цвета — команды красных, желтых)-выбирают капитана и название команды.

2. Представление жюри.

Ведущий:

Вашу находчивость и смекалку

Будет оценивать жюри.

Пусть оно весь ход сраженья

За командами следит.

Кто окажется дружнее, Тот в бою и победит!

Представляем председателя жюри –

Члены жюри –

Сейчас команды одновременно будут проводить разминку под руководством своих капитанов, а мы посмотрим, насколько качественно, эффективно, весело и дружно команды подготовят себя к дальнейшим стартам. Пожалуйста, музыку для разминки.

3. Разминку для команд проводит ведущие

Рано утром все проснулись,

Хорошенько потянулись.

Спинки дружно все прогнули –

Вот и мышцы отдохнули.

Нашей матушке-землице

В пояс надо поклониться.

Повернулись вправо, влево –

Стало гибким наше тело.

Поднимаемся всё выше –

Выше дома, крыши выше.

Руки к солнцу потянули,
Опустили и встряхнули.
Носом воздух мы вдыхаем
И на месте пошагаем.
И, как мишка косолапый,
Широко расставив лапы,
Мы пойдём, ребята, в лес.
Там в лесу полно чудес.
Грибы будем собирать
И в корзинку отправлять.
В лесу зайца увидали –
Вместе с зайкой поскакали.
Прыг-скок, прыг-скок.
Пойдём с пятки на носок.
И как бабочки попляшем,
Плавно ручками помашем.
Мы размялись хорошо,
Завтра повторим ещё.

Ведущий: считаю наши семейные весёлые старты открытыми!
Желаем всем успеха!!!

4. Эстафеты.

Первая эстафета – «Сороконожка»:

Первый участник бежит до ориентира, оббегает его, возвращается, берёт следующего игрока за руку и с ним оббегает ориентир и возвращается, они берут следующего и т.д., при этом игроки должны держаться крепко за руки и не разрывать цепочку.

Ведущий: Молодцы! А теперь посмотрим, как взрослые умеют ладить с детьми.

Вторая эстафета: «Проскочи в обруч»:

Пара (родитель и ребёнок) берёт обруч, надевает на себя, выпрыгивают из него, снова надевают и т.д..

Ведущий: Молодцы! А теперь проверим Вас на ловкость!

Третья эстафета «Гонка мяча над головой»:

У первого участника каждой команды мяч в руках (руки опущены), у всех остальных руки подняты вверх. По команде «Марш!» первый передает мяч над головой второму, второй- третьему и т. д. Последний, получив мяч,

бежит, становится первым, и так до тех пор, пока первый снова не станет первым.

Ведущий: Молодцы! А теперь проверим, какая команда самая быстрая!

Четвёртая эстафета: «Кто больше соберёт мячей» (только для родителей):

Родители обеих команд должны собрать в кабину, как можно больше мячей, разбросанных на полу.

Ведущий: Молодцы! Но я вижу, что Вы немного устали. Давайте отдохнём и

проведём конкурс на смекалку.

5. Конкурс «Мудрости – премудрости».

Ведущий: предлагаю командам отгадать загадки.

1. Для первой команды: 1. Для второй команды:

На сметане я мешён,
На окошке я стужён,
Круглый бок, румяный бок
Покатился.... (колобок)

Лечит маленьких детей,
Лечит птичек и зверей.
Сквозь очки свои глядит
Добрый доктор.... (Айболит)

Бабушка девочку очень любила,
Шапочку красную ей подарила,
Девочка имя забыла своё,
А ну, подскажите, имя её... (Красная Шапочка)

Толстяк живёт на крыше,
Летает он всех выше.... (Карлсон)

Ведущий: Вот и закончилась наша интеллектуальная разминка, продолжим спортивные состязания:

Пятая эстафета: «Кенгуру»

Команды стоят на линии старта, у направляющих мяч зажат между коленями. От линии старта на расстоянии 10м лежит обруч. По свистку направляющий

прыгает с мячом до обруча, допрыгав кладёт мяч в обруч а сам бегом возвращается в команду, передавая эстафету другому игроку. Тот делает тоже самое, потом следующий и т. д. Выигрывает команда первой закончившая задание.

Шестая эстафета «Бег в мешке»:

Участники по очереди бегут в мешке до противоположной стороны зала и возвращаются обратно.

Ведущий: Молодцы

Седьмая эстафета: «Броски мяча в корзину»:

Каждому дается одна попытка- фиксируется общий результат точных попаданий в корзину.

Мне кажется, что наши болельщики немного загрустили, давайте им загадаем загадки.

Конкурс для болельщиков.

Ведущий: отгадайте загадки.

Не похож я на коня,

А седло есть у меня.

Спицы есть, они, признаться,

Для вязанья не годятся.

Не будильник, не трамвай,

А звоню я, то и знай. (Велосипед)

Сижу верхом не на коне,

А у туриста на спине. (Рюкзак)

По пустому животу

Бьют меня — не вмоготу!

Метко сыплют игроки

Мне ногами тумачи. (Футбольный мяч)

Не пойму, ребята, кто вы?

Птицеловы, рыболовы?

Что за невод во дворе?

— Не мешал бы ты игре!

Ты бы лучше отошел,

Мы играем в... (волейбол).

Когда весна берет свое

И ручейки бегут звеня,

Я прыгаю через нее,

Ну, а она — через меня. (Скакалка)

Восьмая эстафета «Крокодилычки»:

Все участники команды выстраиваются друг за другом. Между ними зажаты воздушные шары, которые можно держать только спиной и грудью, не помогая руками. Таким образом надо добраться до ориентира и вернуться обратно.

Ведущий: Молодцы ребяташки – девчонки и мальчишки! А теперь эстафета, для родителей.

Девятая эстафета «Мумия»:

От каждой команды приглашают по двое участников. Один участник на скорость должен обмотать своего напарника туалетной бумагой.

Ведущий: Молодцы, все хорошо справились с заданием. Мы попросим жюри подвести итоги состязания. А пока жюри ведёт подсчёт, девчонки и мальчишки, а так же их родители **отгадаем загадки**

1. Назовите сказку, в которой рассказывается о многодетной семье, где семь детей не слушались маму и попали в беду.
2. Назовите сказку, в которой мама-королева помогла своему сыну найти самую настоящую невесту при помощи горошины.
3. Как называется сказка, в которой девочка пошла проведать больную бабушку, но по пути разговаривала с незнакомцем и из-за этого попала в беду?
4. Как называется сказка, в которой благодаря дружной работе всей семьи удалось убрать большой урожай?

7. Жюри объявляет итоги.

8. Ведущий: Уважаемые участники состязаний, а также болельщики, торжественное вручение наград и призов поручаем председателю жюри.

Ведущий: Вот и подошёл к концу наш. До новых встреч, до новых стартов!

Мы - за спорт! Мы - за здоровый образ жизни.

Под музыку участники покидают спортивный зал.