**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**города Иркутска детский сад № 51 «Рябинка»**

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено методическим советом ДОУ«29» декабря 2020года | Утверждаю заведующийПриказ №от «29 » декабря 2020 года |

**«Вместе с мамой, вместе с папой»**

(совместная двигательная деятельность детей и их родителей)

***Методическое пособие***

Составитель:

Кузнецова Татьяна Олеговна,

инструктор по физической культуре ВКК.

Иркутск, 2020

**СОДЕРЖАНИЕ:**

|  |  |
| --- | --- |
|  ВВЕДЕНИЕ | 3-4 |
|  Организация совместной двигательной деятельности детей и родителей | 5 |
|  Конспекты мероприятий совместной двигательной деятельности детей и родителей | 6 |
|  РАННИЙ ВОЗРАСТ (1- МЛАДШАЯ ГРУППА) | 7 |
| «В гости к кукле Кате» (физкультурное занятие) | 7-8 |
| «В поисках колобка» (физкультурное занятие) | 8-10 |
|  МЛАДШИЙ ВОЗРАСТ (3-4 ГОДА) | 10 |
| «Занимаемся вместе» (физкультурное занятие) | 10-11 |
| «Зовем весну» (физкультурный досуг) | 12-14 |
| «Кто это?» (физкультурный досуг) | 14-15 |
|  МЛАДШИЙ ВОЗРАСТ (4-5 ЛЕТ) | 16 |
| «Путешествие в страну сказок» (физкультурный досуг) | 16-17 |
| «В гостях у сказки» (физкультурный досуг) | 18-20 |
|  СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ | 20 |
| «Физкульт-Ура!» (физкультурный досуг) | 20-22 |
| «Мама, папа, я – спортивная семья» (спортивный праздник) | 22-24 |
| «Мама, папа, я – спортивно-интеллектуальная семья» (спортивный праздник) | 24-27 |
| «Мы за здоровый образ жизни» (спортивно-интеллектуальное развлечение) | 28-30 |
| «Всей семьей на старт» (физкультурно-речевые соревнования) | 31-32 |
| «День матери» (физкультурное развлечение) | 33-34 |
| «Дорожная азбука» (физкультурное развлечение) | 34-37 |
| «Моя спортивная семья» (физкультурное развлечение) | 38-40 |
|  СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ | 41 |

**ВВЕДЕНИЕ.**

*«…Надо сделать так, чтобы детский сад не подменял родителей, не отторгал их от детей, а соединял их друг с другом, давал возможность для их богатого и тонкого общения и взаимодействия». Никитина Л.А.*

В настоящее время, в период обновления системы дошкольного воспитания, вопросам охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, полноценного развития личности ребенка уделяется особое внимание. Принятый федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, направлен на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия, формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития физических качеств.

Успешное осуществление этой большой работы невозможно в отрыве от семьи, ведь родители – первые и главные воспитатели своего ребенка с момента рождения и на всю жизнь.

Укрепление и развитие тесной связи и взаимодействия различных социальных институтов (детский сад, семья, общественность) обеспечивают благоприятные условия жизни и воспитания ребенка, формирование основ полноценной, гармоничной личности.

Чтобы дети были здоровыми, необходимо научить их самих осознанному отношению к своему здоровью и воспитывать в них потребность к здоровому образу жизни. Главная роль в этом принадлежит их родителям (законным представителям), которые имеют преимущественное право на обучение и воспитание детей перед всеми другими лицами. Именно они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка.

Одно из главных направлений в работе с дошкольниками – воспитание здорового ребенка. Используя различные формы работы, методы и принципы, мы создаем атмосферу творческого общения, взаимопонимания и поддержки между взрослыми и детьми.

 Совместная деятельность инструктора по физической культуре с семьей, способствует улучшению качества процесса физического воспитания детей дошкольного возраста, оказывая положительное влияние на образовательный процесс. Систематическое включение родителей в совместную двигательную деятельность повышает эффективность работы по оздоровлению детей; формирует потребность в здоровом образе жизни в своей семье; снижает «дефицит» положительных эмоций у детей и взрослых; обеспечивает преемственность методов и приемов воспитания детей в семье и дошкольном учреждении, а также создается атмосфера праздника.

**Актуальность.** Актуальность заключается том, что в современном обществе родители отдалились от своих детей, загружены бытовыми проблемами, не хватает времени на качественное общение с ребенком загруженность родителей не позволяет уделять много времени на игры и совместные увлечения семьи. Родителям проще отдать детей в секции, центры развития, а ведь именно детям дошкольного возраста очень важно проводить как можно больше времени с семьей. Поддержать у детей положительное отношение к активному образу жизни, а в дальнейшем желание сохранять и укреплять свое здоровье – важные составляющие воспитания в семье. Лучший способ приобщить ребенка к здоровому образу жизни – это показать на собственном примере, как нужно относиться к физкультуре и спорту. Если ребенок видит, что родители испытывают удовольствие от здорового активного досуга, они обязательно будут им подражать.

**Новизна**. Новизна заключается в формировании нового типа сотрудничества дошкольного учреждения и семьи, характеризующаяся отношениями педагогов с родителями и помогающая корректно влиять на воспитательную позицию семьи. Использование наиболее эффективных оздоровительных практик в системе физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения.

**Цель: создание условий для** объединения детско-родительского коллектива посредством организации совместной двигательной деятельности.

**Задачи:**

1. способствовать совместной двигательной деятельности с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей и взрослых;

2. обеспечивать психолого-педагогическую поддержку семьи и повышение компетентности родителей в вопросах охраны и укрепления здоровья детей, и их физического развития.

3. развивать личные качества детей, такие как самостоятельность, инициативность и ответственность через совместные мероприятия.

Методическое пособие состоит из: введения, организации совместной двигательной деятельности и приложения (конспекты совместной двигательной деятельности).

Практический материал поможет педагогам в творческом и разнообразном использовании форм работы с родителями, в выборе собственных приемов и подходов в реализации поставленных задач, а главное к плодотворному, качественному сотрудничеству с родителями воспитанников.

**ОРГАНИЗАЦИЯ СОВМЕСТНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ.**

Развитие ребенка тесно связано с образом жизни семьи, и родителям необходимо заботиться о правильном физическом развитии и приобщать к здоровому образу жизни.

В соответствии ФГОС ДО родители являются активными участниками образовательного процесса, чтобы родители чувствовали себя полноправными участниками образовательного процесса, мы создаем условия для их активного включения в совместную двигательную деятельность.

**Формы совместной двигательной деятельности.**

Физкультурные занятия.

Досуги.

Развлечения.

Праздники.

Дни здоровья.

**Взаимодействие с родителями мы строим на основе принципов:**

 Целенаправленность.

 Систематичность

 Плановость.

 Дифференцированный и индивидуальный подход с учетом специфики каждой семьи.

 Наглядность.

 Доброжелательность.

 Активность, доверие и поддержка.

В нашем дошкольном учреждении главное условие взаимодействия с родителями – установление доверительно-деловых отношений:

знакомство с родителями, установление с ними доверительных отношений;

формирование установки на сотрудничество.

**Конспекты мероприятий совместной двигательной деятельности**

**детей и родителей**

**ранний возраст (1-я младшая группа)**

 **«В ГОСТИ К КУКЛЕ КАТЕ».**

**(физкультурное занятие)**

Задачи:

*обучающая:* упражнять детей в катании мяча друг другу и подлезании под дугой по прямой, сохранять равновесие при поднимании и спуске на кирпичик;

*развивающая:* развивать интерес взрослых к двигательной деятельности детей на занятиях физической культурой. Поддерживать интерес детей, через игры и упражнения с родителями;

*воспитательная:* обогащать жизненный опыт детей.

Оборудование*:* кукла Катя, куклы или игрушки по количеству детей, дуги для подлезания, кирпичики, предметы высотой 5 см., мячи среднего размера

**Ход.**

**I часть.**

Дети вместе с родителями заходят в физкультурный зал под музыку.

**Инструктор:** «Здравствуйте ребятишки и взрослые! К нам в гости пришла кукла Катя! Вон там она сидит! Пойдёмте к ней по дорожке. Перешагивайте через "камушки". Вот какая красивая кукла Катя!» Родители ведут детей с одного конца зала в другой. Дети перешагивают препятствия высотой 5 см.

**Кукла Катя**(воспитатель говорит от имени куклы):

***Я на стульчике сидела, И на вас, на всех глядела!***

***Ах, как быстро вы шагали! Не споткнулись, не упали!***

***И за это покажу вам гимнастику свою!***

Свободное построение для ОРУ. Родители помогают детям встать свободно по залу.

**II часть.**

ОРУ под стихотворение. Родители следят за выполнением упражнений, при необходимости оказывают помощь.

У Катюшки в гостях, два цыпленка в лаптях

*(махи руками вверх, вниз)*

Петушок в сапожках, курочка в сережках

*(наклоны вперед)*

Селезень в кафтане, утка в сарафане

*(наклоны в стороны)*

А корова в юбке, сером полушубке

*(повороты в стороны)*

Всех вместе собрали

*(прыжки на двух ногах на месте)*

Бегать дружно стали

*(бег врассыпную по залу)*

Тихо зашагали и подышали

*(ходьба и упражнения на восстановление дыхания).*

ОВД – групповой способ организации.

Катание мяча с расстояния 50-70 см. (дети и родители сидят на данном расстоянии и катают мяч друг другу двумя руками).

Подлезание под дугу прямо, затем встать на кирпичик и сойти с него (родители страхуют детей).

ПИ «Танец с куклами» (музыкально-подвижная игра по показу педагога).

**III часть.**

«Колыбельная для куклы» («Катя устала заниматься, давайте Катю положим спать». Первый раз показывают родители, второй - дети.

После дети прощаются с куклой и выходят из зала под музыку.)

**«В ПОИСКАХ КОЛОБКА»**

**(физкультурное занятие)**

Задачи:

*обучающая:* упражнять детей и родителей в разных видах ходьбы и бега; в выполнении основных видов движений – ползание и ловля мяча;

*развивающая:*развивать у детей двигательные навыки через использование малых форм фольклора;

*воспитательная:*вызвать эмоциональный отклик и желание участвовать в совместном двигательном мероприятии.

Оборудование: ширма, герои сказки (кукольный театр), волнистая доска, ребристая доска, конусы ориентировочные, элементы мягкого модуля для перешагивания, тоннель для подлезания, гимнастические палки, мяч резиновый – по количеству детей, медали по количеству участников в мероприятии.

**Ход.**

**I часть.**

Дети с родителями держась за руки входят в зал и встают врассыпную.

**Инструктор: *«*** Здравствуйте, дорогие, - маленькие и большие! Как вы думаете, в какую сказку мы с вами попали? Смотрите: Дед и Баба по амбару метут, по сусекам скребут, что – то печь собрались. Что же это за сказка?»

***Дети***: - Колобок!

***Ведущий: «***А где же сам Колобок? Он, наверное, укатился, пока на окошке студился. Давайте – найдем его! Мамы, папы поспешите, деток за руки возьмите».

*Под песню «Веселые путешественники» дети и взрослые выполняют разные виды ходьбы и бега. На припев дети и взрослые хлопают в ладоши друг другу.* Ходьба: обычная; на носках; врассыпную. Бег: в умеренном темпе врассыпную

**Инструктор:** ехали, ехали, на полянку приехали. Смотрите, кто то за ёлочкой спрятался. Да это зайка. Здравствуй, зайка - попрыгай-ка. Не видал ли Колобка?

**II часть.**

**Заяц: «**Видел, видел. Вот поиграйте со мной, тогда и скажу вам, куда он покатился».

**Упражнение «Зайка серенький сидит»**

Зайка серенький сидит, И ушами шевелит,

 А как?

 Вот так, вот так, Он ушами шевелит

 Зайке холодно сидеть, Надо лапочки погреть,

 А как?

 Вот так, вот так, Надо лапочки погреть.

 Зайке холодно стоять, Надо зайке поскакать,

 А как?

 Вот так, вот так, надо зайке поскакать.

**Заяц**: «Сильными и смелыми вы оказались, Видел я, как все старались. Отправляйтесь за Колобком по лесной тропинке».

**Упражнение «Тропинка»**

По тропинке мы шагали – Колобка в лесу искали.

*Дети идут по ребристой доске, а родителями их придерживают.*

По тропике дружно шли. Высокие елки стоят на пути.

*Детки перешагивают через мягкие препятствия, родители страхуют.*

По тропинке мы идем, и совсем не устаем

*Идут по волнистой дорожке.*

По тропинке мы дружно шагали, и волка увидали.

**На ширме появляется Волк.**

**Инструктор: «**- Здравствуй, Волчок – серый бочок. Не видал ли ты Колобка?»

**Волк**: колобочка я видал, в прятки он со мной играл.

Покатился он в тоннель, загляни туда, проверь.

*Дети проползают в тоннель, а родители их встречают.*

**Волк: «** С трудным заданием справились ловко, Есть у вас сила, есть и сноровка. Идите дальше по лесу, ищите, Лучше у Мишки, ребята спросите».

*Дети и родители делают кругу по залу, на ширме появляется мишка, который спит.*

**Инструктор*: «*** Посмотрите, кто - то там спит. Кто же это?»

**Медведь**: «(просыпаясь) давайте, вы будете на поляне грибы и ягоды собирать, а я вас буду догонять».

**Игра «У медведя во бору»**

У медведя во бору, Грибы, ягоды беру.

А медведь не спит, Он на нас рычит!

По окончании речитатива дети бегут и прячутся за родителями.

Игра повторяется, и медведь снова пытается поймать детей.

**Медведь**: «Очень быстрыми вы оказались, Наверное, очень много тренировались. Слышал, вы ищете Колобка? Вам к Лисе идти пора».

Дети и родители делают круг по залу, перешагивая гимнастические палки, обходя конусы змейкой. На ширме появляется Лисичка.

**Инструктор:** «Здравствуй, Лисичка – сестричка. Не видала ли ты Колобка?»

**Лиса**: «Колобок у меня в гостях, мы с ним играем, друг друга догоняем. С нами поиграйте, мячики катайте».

*Родители садятся друг напротив друга на расстоянии 1,5-2 м. дети стоят в центре. Родители катают мячики друг другу, а дети стараются их поймать.*

**Лиса**: «С этим заданием, Вы справились ловко, Есть у вас сила, Есть и сноровка. Как у вас весело, как у вас дружно! Станцевать нам нужно!»

**Музыкально – ритмическая композиция «Колобок»**

По окончанию композиции ведущий делает вид, что колобок ему говорит что-то на ушко.

**III часть.**

**Инструктор:**«Колобочек мне сказал, что сегодня праздник,

Каравай он хочет спеть, ах какой проказник».

Дети с родителями встают в круг, Колобок в центре. Все выполняют движения в соответствии с текстом.

*Как на колобочка именины, испекли мы каравай.*

*Вот такой вышины, вот такой нижины.*

*Вот такой ширины, вот такой ужины.*

**Колобок:** «Спасибо за подарок, как весело с друзьями.

Хочу я поделиться подарками и с вами».

**Колобок дарит родителям и детям медальки с изображением Колобка.**

**младший возраст (3-4 года)**

**«ЗАНИМАЕМСЯ ВМЕСТЕ»**

**(физкультурное занятие)**

Задачи:

*обучающая:* упражнять детей в выполнении упражнений с мячом. Ловить и бросать мяч точно в руки взрослому с расстояния 70 см.

*развивающая:* развивать мелкие мышцы кисти рук, координацию движений, ловкость. Включать в работы все группы мышц.

*воспитательная:* воспитывать интерес у детей и взрослых к физической культуре посредством совместной двигательной деятельности.

Оборудование: игрушки: мячи среднего размера по количеству детей; пособие «Полоса препятствий – 4 комплекта»; магнитофон; длинная веревка для ориентира в игре.

**Ход.**

**I часть.**

Дети вместе с родителями заходят в физкультурный зал под музыку. Приветствие. Игровое упражнение «Мама».

*«*Мама хочет отдыхать, маме хочется поспать. Я на цыпочках иду, маму, я не разбужу » (ходьба на носках).

«Тук, тук, тук, тук, тук, тук, тук, раздается пяток стук. Мои пяточки идут, прямо к мамочке ведут» (топающий шаг).

Педагог показывает мяч и предлагает взрослым и детям поиграть с ним.

Свободное построение для ОРУ.

**II часть.**

ОРУ – с мячом среднего размера.

Мячик вверх» - И.п.: ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 – поднять мяч вверх, 2 – и.п.

«Мячик вниз» - И.п.: ноги на ширине ступни, мяч перед грудью. 1 – наклон вниз, коснуться мячом пола, 2 – и.п.

«Приседания» - И.п.: то же. 1 – присесть, положить мяч на пол, 2 – встать без мяча, 3 – присесть – взять мяч, 4 – и.п.

«Прыжки» - мяч на полу. 8-10 подпрыгиваний на месте в чередовании с ходьбой на месте. 2 раза.

Упражнение на дыхание.

Повтор упражнений 4-5 раз в среднем темпе.

ОВД – групповой способ организации.

Бросание и ловля мяча с расстояния 70 см двумя руками снизу.

Катание мяча друг другу, сидя ноги врозь (расстояние 1,5 м).

Подлезание под препятствие прямо на четвереньках.

Музыкально-подвижная игра «Найди себе пару» (ходьба, бег, танцевальные движения в парах с родителями).

**III часть.**

Пальчиковая гимнастика:

Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик – прыг в кровать.

Этот пальчик прикорнул.

Этот пальчик уж заснул.

Встали пальчики – Ура!

В детский сад идти пора.

Родители садят детей к себе на колени и по очереди загибают пальчики сначала на одной руке потом на другой под стихотворение.

Дети и родители выходят под спокойную музыку из зала

**«ЗОВЕМ ВЕСНУ»**

**(физкультурный досуг)**

Задачи:

*обучающая*: упражнять детей в различных видах ходьбы и бега в разных построениях; повышение эмоционального состояния детей и взрослых посредством совместной двигательной деятельности.

*развивающая*: развивать речь, воображение, творческие способности;

*воспитательная:* воспитывать бережное отношение к природе. Закреплять знания о сезонных явлениях природы, о животных посредством физических упражнений и игр разной подвижности.

**Оборудование:** костюмы для героев; листок с загадкой.

**Ход.**

Педагог в группе показывает детям письмо:

*Здравствуйте, мои друзья,*

*Зовут меня – Весна!*

*Я к вам в гости собиралась,*

*Только где-то потерялась.*

*На участок выходите,*

*И меня скорей найдите!*

Дети собираются и выходят на участок. Там их встречает инструктор по физической культуре.

**Инструктор:** Здравствуйте, ребятишки,

Девчонки и мальчишки.

Знаю, ищите Весну,

Я вам в этом помогу!

С вами мы пойдем гулять

Вместе все Весну искать.

По дорожке мы шагаем. (Идут, высоко поднимая колени.)
Вот так, вот так,
По дорожке мы шагаем.
Дружно руки поднимаем. (Поднимают руки.)
Вот так, вот так
Дружно руки поднимаем.
Через сугробы мы шагаем, (Ставят руки на пояс.)
Вот так, вот так, (останавливаемся)
**Инструктор:** Очень долго с вами шли, а Весну так и не нашли.

Давайте её звать, упражнения выполнять.

Игра «За весною» (Дети встают в круг, берутся за руки. Идут по кругу и проговаривают текст:

*За весною ровным кругом, Мы шагаем друг за другом.*

*Стой на месте, дружно вместе, Сделаем вот так!*

Дети останавливаются и повторяют упражнение за педагогом).

Входит **медведь**: Я зимой в берлоге сплю, потихонечку храплю.

А проснусь и, ну реветь, как зовут меня… (медведь)

Давайте, играть, от меня убегать.

**Подвижная игра «Медведя мы будили».**

Дети встают в круг, в центре сидит медведь.

Как – то мы в лесу гуляли                *Ходьба по кругу в колонне*

И медведя увидали.                          *Развели руки*

Он под деревом сидит                      *Садятся*

И тихонечко храпит.                         *Изображают спящего медведя*

Мы вокруг него ходили                    *Ходьба*

И медведя мы будили:                     *Топают, хлопают*

Ну – ка, мишенька, вставай

И ребяток догоняй.                           *Дети убегают от медведя в условленное место*

**Появляется заяц:** - Что за шум,

- Что за гам? Не даете спать вы нам.

**Инструктор:** так давно пора вставать и Весну с нами искать.

**Заяц:** - Чтобы нам Весну сыскать, надо дружно поиграть.

**ПИ «Маленькие зайки»**

Дети встают в круг, идут в одну сторону и проговаривают:

*Как-то маленькие зайки, днем гуляли по лужайке.*

*Вдруг мелькнула чья-то тень, зайки спрятались за пень.*

Приседают (прячутся), затем «грозят» пальчиком:

*Может, это серый волк?*

*Он зубами щелк, да щелк!*

*Вдруг сидит он за кустом, серый волк с большим хвостом?*

*Зайки волка испугались, прыг – из леса ускакали.*

После последней фразы останавливаются, ставят руки на пояс, прыгают в центр круга и приседают, показывают ушки.

**Входит лисичка:** - Кто играет и поет, кто мне спать не дает?

**Инструктор:** - Лисичка, мы с детками ищем Весну.

**Лисичка***:* - Я знаю, как надо искать, надо солнышко в гости звать.

Солнышко, придет, Весну сразу найдет.

**Закличка «Солнышко».**

Солнышко ясное, нарядись! (хлопки по плечам, скрестив руки на груди)

Солнышко красное, покажись! (хлопки в ладоши)

Платье алое надень, (хлопки по коленям)

Подари нам красный день! (хлопки над головой).

**Входит Весна:** - Спасибо вам мои хорошие! Нашли меня.

Я пришла к вам с теплом, я пришла к вам с добром!

**ПИ с речевым сопровождением «Солнышко поет с утра!»**

|  |  |
| --- | --- |
| Солнышко поет с утра: - А-у-у, кончается зима! | *«Пружинка».* |
| Пусть еще снежинки, падают, летают. | *Кружатся на месте.* |
| Но как выйдет солнышко, Все они растают. | *Приседают на корточках.* |
| Превратятся в ручейки,Голубые льдинки. | *Плавные движения рук право и влево.* |
| Защебечут скворушки – Пестренькие спинки. | *Хлопают в ладоши.* |
| Бабочки проснутся,Солнцу улыбнутся. | *Руки вверх.* |
| Полетят в поля, луга,Где растаяли снега. | *Медленный бег по кругу на носках, выполняя взмахи руками вверх-вниз.* |

**Весна:** Прежде чем вам уходить,

Вас хочу благодарить

За то, что было здорово,

За то, что было весело.

А сейчас за мною вставайте,

В группу дети все шагайте!

 **«КТО ЭТО?»**

**(физкультурный досуг)**

Задачи:

*обучающая:* вызвать желание участвовать в театрально-игровой деятельности детей и взрослых;

*развивающая:* развивать интерес взрослых к двигательной деятельности детей на занятиях физической культурой;

*воспитательная:* воспитывать интерес детей к физической культуре через игры и упражнения с родителями.

Оборудование*:* маски-шапочки для героев, музыкальный центр

**Ход.**

Дети под музыку заходят в зал, их встречает «Загадушка» (инструктор по физической культуре):

Ай, люли, ай, люли, в гости детушки пришли,

Разговор мы поведем, как мы весело живем.

Здравствуйте, ребятишки, девчонки и мальчишки.

Меня зовут Загадушка, я на завалинке сижу, на детей всегда гляжу.

Всех запоминаю, загадками удивляю.

А вот и моя первая загадка:

Кто на утренней заре, караулит во дворе.

Чтобы точно по утру, прокричать…

**Дети**: Ку-ка-ре-ку!

**Входит петушок:** Ку-ка-ре-ку, в гости дети к вам иду,

Буду с вами я играть, будем вместе мы шагать!

**Упражнение «Петушок»**

Дети под музыку, ходят по залу подражая петушку.

**Загадушка:** Оставайся петушок, с детками, друзьями,

Я загадку загадаю, отгадай-ка с нами!

Кто на улице гуляет, от ворот недалеко*,*

*Лапкой землю разрывает, и кудахчет…*

**Дети:** Ко-ко-ко!

**Входит курочка:** Здравствуйте мои цыплятки, мои милы ребятки,

Я пришла к вам поиграть и веселый танец станцевать.

**Музыкально-ритмическая композиция «Мои цыплятки»** (А.И.Буренина).

**Загадушка:** Кто в жару и на морозе, малышей по кругу возит.

И у дома своего, ржет негромко….

**Дети:** и-го-го!

**Входит лошадка:** Здравствуйте, ребятки, я быстрая лошадка.

Люблю я быстро бегать и весело играть.

По травке, по зеленой, быстренько скакать.

**Упражнение «Лошадка»**

**Загадушка:** Кто у двери нас встречает, в тишине весь день проспав,

И от счастья начинает, громко лаять…

**Дети:** гав-гав-гав!

**Входит собачка:** Я, верный сторож, к вам пришел, и вижу, что друзей нашел. Я буду с вами здесь играть, и потихоньку догонять.

**ПИ «Лохматый пес»**

**Загадушка:** Кто на завтрак ждет сметану, и не хочет пить какао.

Любит бегать по дивану, и мяукать…

**Дети**: мяу-мяу!

**Входит кошечка:** Я мягкая, пушистая, и вовсе не ершистая,

Люблю играть я очень, сейчас свернусь в клубочек.

**Игра «Котята»**

На ковре котята спят, просыпаться не хотят…

Вот котята все проснулись, все на спинку повернулись,

Лапки вверх и все шалят.

Дети лежат, свернувшись клубочком, затем переворачиваются на спину, поднимают руки и ноги, вверх и играют ими.

**Загадушка:** Ай, да, славные ребята, и мальчишки и девчата.

Чудно с вами поиграли, всех животных отгадали.

А теперь детвора, расставаться нам пора.

А чтобы меня не забыли, дарю вам картинку красивую.

Загадушка дарит ребятам медальоны (можно календари) с домашними животными. Дети под музыку выходят из зала, а Загадушка машет им рукой.

**младший дошкольный возраст (4-5 лет)**

 **«ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ СКАЗОК»**

**(физкультурный досуг)**

Задачи:

*обучающая:* упражнять детей в разных видах ходьба и бега. Играть по правилам.

*развивающая:* развивать интерес взрослых к двигательной деятельности детей на занятиях физической культурой. Способствовать работе всех систем организма в процессе физических нагрузок.

*воспитательная:* поддерживать интерес детей, через игры и упражнения с родителями.

Оборудование: маски-шапочки для героев, музыкальный центр.

**Ход.**

Дети под музыку заходят в зал, их встречает Аленушка.

**Аленушка:** В мире много сказок – грустных и смешных,

И прожить на свете, нам нельзя без них.

В сказке может все случить, наша сказка впереди.

Сказка в двери к нам стучится, скажем, гостю: «Заходи!»

Звучит музыка, заходит курочка:

**Курочка: «** Со своими детками по двору гуляла, отыскавши зернышки, всех их созывала:«Цып-цып-цып, мои касатки, Вы пушистые комочки, мои будущие квочки».

**Музыкально-ритмическая композиция «Мои цыплятки».**

Дети танцуют, приседают, закрывают глазки, курочка в это время прячется.

**Аленушка:** А где же наша курочка, где её искать,

Надо нам на помощь, горбунка позвать.

Эй, конек мой, конек, горбуночек, горбунок,

Ты скачи, ко мне дружок, помоги еще разок.

Входит конек.

**Аленушка: «**Ты конек нам помоги, курочку скорей найди».

**Конек: «**Велика, беда, не спорю, но помочь могу я горю.

Будем с вами мы скакать, будем курочку искать».

**Упражнение «Лошадки».**

**Аленушка: «** Не нашли мы курочку, кого же нам позвать,

Может колобок, поможет нам искать.

Звучит музыка, выходит колобок.

**Колобок:** Я – круглый колобок, колобок – румяный бок.

По амбарам метен, по сусекам скребен.

Я от бабушки ушел, и от дедушки ушел.

Перед волком не дрожал, от медведя убежал.

И лисице на зубок, не попался колобок.

Кого надо отыскать…Курочку…Ай да плясать!

**Танец «Колобок»**

**Аленушка: «**Где же наша курочка, где её искать,

Надо нам на помощь песика позвать».

Звучит музыка, выходит собачка.

**Собачка: «**Я, верный пес вам помогу, и быстро курочку найду.

Вы мне ребята помогайте, со мною дружно поиграйте».

**ПИ «Лохматый пес».**

**Аленушка:** Где же наша курочка, где ты ряба, где,

Кто же нам поможет, в нашей то беде.

Звучит музыка, выходит лиса.

**Лиса:** Я, охотница до птицы, кур ловить я мастерица.

Знаю я у вас беда, курочка пропала...

**Дети:** Да!

**Лиса:** Я вам буду помогать, но хочу сейчас играть.

**ПИ «Хитрая лиса».**

Дети становятся в круг, ведущий в середине. Затем они отворачиваются и закрывают глаза. В это время ведущий ходит по кругу и незаметно для ребят условленным заранее прикосновением назначает лису, остальные – зайцы. По сигналу все открывают глаза, но никто не знает, кто, же лиса. Все первый раз шепотом зовут лису: «Хитрая лиса, где ты?». Лиса не выдает себя ни словом, ни движением. Второй раз говорят громче. Она опять молчит. На третий ещё громче, а лиса отвечает: «Я здесь» - и ловит детей.

**Лиса:** Ну, где же наша курочка, мне очень интересно,

Наверно где-то спряталась, найдем ребята место!

**Игра малой подвижности «Найди курочку».**

Дети ходят по залу, ищут курочку, которая в это время прячется за шторку. Дети её находят.

**Курочка:** Спасибо вам ребята и всем героям сказок.

Только я не потерялась, делала подарки,

Пусть ваше настроение будет очень ярким.

Курочка раздает детям маленькие сюрпризы.

**Аленушка:** С вами курочку нашли, потому что вместе,

Так и тянет всех нас в пляс, не усидеть на месте.

**Танец «Дружба не работа».**

**Аленушка:** А теперь детвора, расставаться нам пора.

До свидания дети, буду всех вас ждать.

Чтобы в новой сказке, могли мы поиграть.

Под музыку дети выходят из зала.

**«В ГОСТЯХ У СКАЗКИ»**

**(физкультурный досуг)**

Задачи:

*обучающая:* упражнять детей в ползании на четвереньках, в прыжках на двух ногах, катании мячей двумя руками;

*развивающая*: развивать двигательные навыки через игры и упражнения;

*воспитательная:* воспитывать интерес и желание выполнять физические упражнения совместно с родителями.

Оборудование:четыре обруча (красный, желтый, зеленый, синий); кубики по цвету обручей (по 2-3 шт. на одного ребенка); три дуги; две гимнастические скамейки (высота 10-15 см) или бумы; мячи среднего размера по количеству детей. Костюмы для взрослых (герои сказки).

**Ход.**

Педагог встречает детей у входа в зал и сообщает им, что сейчас они отправятся в страну сказок, в поле, где построен необычный домик-теремок. Звучит музыка, дети заходят в зал обычным шагом и располагаются свободно по залу.

**Ведущая:**Стоит в поле теремок, теремок, он не низок, не высок, не высок.

Вот по полю, полю, мышка бежит….

*(Дети идут мелким шагом на носках)*

у дверей остановилась и стучит:

 - Кто, кто в теремочке живет? Кто, кто в невысоком живет?

***Ведущая****:* Но никто не отозвался, дом свободным оказался.

Вошла мышка в теремок, видит, стоит большой мешок,

А в нём зёрнышки все перепутались.

И решила мышка зёрнышки перебрать,

По своим, мешочкам разобрать

***Игра* "Каждое зёрнышко в свой мешочек"**

Дети подлезают под дугу, берут по одному кубику, снова подлезают под дугу, несут кубик в определённый цветом обруч.

**Ведущая*:***День, другой живёт Норушка, в тepeмке одной ей скучно.

В пору ту одна Лягушка, поскакушка и Квакушка

Вышла в поле погулять, вкусных мошек поискать.

Видит чудо – теремок, в чистом поле одинок.

Тут лягушка удивилась, подошла, остановилась.

**Лягушка**:Кто тут в тереме живёт? Может в гости позовёт? (стучит)

**Мышка***:* Мышка здесь живёт Hopушка, ну, а ты что за зверушка?

**Лягушка:**Я - зелёная Лягушка, Я - весёлая квакушка.

Давай вместе дружить, комариков да жуков ловить.

**Игра «Лягушки»**

**Ведущая:**«Вот лягушки по дорожке, скачут, вытянувши ножки.

Ква-ква-ква-ква! Скачут, вытянувши ножки».

*По окончанию четверостишия, воспитатель хлопает в ладоши, дети приседают. Игра повторяется 2 раза.*

**Ведущая***:* Стоит в поле теремок, теремок, он не низок не высок, не высок.

Вот по полю, петушок спешит, у дверей остановился и стучит.

**Петушок***:* Кто тут в тереме живёт? Может в гости позовёт?

**Мышка:** Я - Мышка Норушка

**Лягушка***:* Я - Лягушка - Квакушка

**Петушок*:***Давайте вместе дружить, будем в тереме все жить.

**Ведущая:**Стали жить да поживать, Песни петь и танцевать.

***Музыкально-ритмическая композиция***

Дети под музыку бегают врассыпную, как петушки и курочки – высоко поднимая колени, руками похлопывая себя по бедрам: выполняют танцевальные движения по показу педагога.

**Ведущая:** прискакал из леса Зайчик , длинноухий Побегайчик.

**Заяц**:Не видать ли в поле вкусной, сочной, крепенькой капусты?

Ой, гляди-ка! Теремок, в чистом поле одинок.

Постучу-ка лапкой в двери, чей скажите это терем?

**Мышка:** Я - Мышка Норушка!

**Петушок:** Я - Петушок золотой гребешок.

**Лягушка:** Я - Лягушка Квакушка!

**Ведущая**:Стали жить да поживать, песни петь да танцевать.

Вышла из лесу Лисица

**Лиса*:***Где же ручей? Воды б напиться!

Что за чудо – теремок, в чистом поле одинок?

Подойду-ка я поближе... Смех весёлый в доме слышен.

Постучу-ка лапкой в двери, чей, скажите это терем?

**Мышка:** Я - Мышка Норушка!

**Лягушка:** Я - Лягушка Квакушка!

**Петушок**: Я - Петушок золотой гребешок.

**Заяц:** Я – Зайка, побегай - ка. А ты кто?

**Лиса:**Я-то рыжая Лисичка, Буду всем вам как сестричка.

Буду с вами, я играть, всех зверяток догонять.

**Игра «Зайки и лисица».**

**Ведущая:** Зайки серые сидят, ушки длинные торчат.

Вот наши ушки, вот наши ушки;

Ушки на макушке.

Вот бежит лисичка, хитрая лисичка.

Прячьтесь, прячьтесь, зайки, зайки-попрыгайки.

По лесной полянке, разбежались зайки.

Вот такие зайки, зайки-попрыгайки.

**Ведущая:**Стали жить да поживать, песни петь да танцевать.

Вышел из лесу Волчок, греть на солнышке бочок.

**Волк**:Это что за теремок, стоит в поле одинок.

Ближе, ближе подойду, двери я сейчас найду.

Голоса слышны за дверью

Чей, скажите это терем?

**Мышка:** Я - Мышка Норушка!

**Лягушка:** Я - Лягушка Квакушка!

**Петушок:** Я - Петушок золотой гребешок.

**Заяц:** Я – Зайка, Побегай-ка.

**Вместе:** А ты кто?

**Волк:**Я-то Серенький Волчок, серый хвостик и бочок.

Можно, с вами буду жить? Не с кем мне в лесу дружить.

Люблю в прятки играть, зайчат догонять.

**Подвижная игра "Зайцы и волк"**

Дети врассыпную бегают по залу, по сигналу волка «Догоню» убегают и встают на бум высотой 10-15 см*.*

**Ведущая***:* Вышел Мишка Косолапый, почесал затылок лапой.

**Медведь***:* Что за чудо – теремок, стоит в поле - одинок.

Слышно в тереме веселье, здесь у вас не новоселье? *(стучит)*

**Вместе*:***Кто там?

**Медведь:**Да я, Медведь, дверь бы надо отпереть.

Одному - ну хоть ори, скучно; что ни говори!

Буду славным вам соседом, мёду принесу к обеду.

Я люблю в лес ходить и дрова рубить.

Дети выполняют движения – «рубят дрова», потом берут мячики и катают их по залу в разных направлениях обеими руками, затем складывают в одном месте – «складываем дрова».

**Ведущая:**Так и стали дружно жить - поживать,

А вечерами около теремка весело поплясать.

Звучит музыка, дети выполняют танцевальные движения, а потом выходят из зала и уходят в группу.

**СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ**

**«ФИЗКУЛЬТ - УРА!»**

**(физкультурный досуг)**

Задачи:

*обучающая:* закреплять двигательные навыки и умения, полученные на занятиях физкультуры;

*развивающая:* развивать у детей и взрослых выносливость, мышечную силу, ловкость;

*воспитательная:* воспитывать интерес и желание выполнять физические упражнения совместно с родителями; чувство коллективизма.

*Оборудование:* 2 плоскостных круга, цветные палочки по количеству участников; 2 ракетки, 2 ручных балансира; 2 мяча среднего размера, 4 мяча большого размера; конусы для ориентира; 2 мяча хопа; 2 трапеции, 2 тоннеля, 2 конуса и кольца по количеству участников; ходули плоские и объемные; 2 клюшки для гольфа, мячи малого размера по количеству участников; 2 обруча; 2 скакалки; 4 флажка – синий, зеленый, желтый, красный.

**Ход.**

**Инструктор:** « - Здравствуйте! Я рада приветствовать вас, дорогие дети, родители, болельщики и, конечно же, наши участники. Поприветствуем команду «Добрые человечки» - Физкульт-ура-ура-ура! Но где же наша вторая команда? (Звучат голоса, шум за дверью). Под песню разбойников входит вторая команда «Веселые разбойники» (родители с повязанными по-разбойничьи платками на голове и игрушечными пистолетами в руках).

**Разбойники**: « Здесь проходят соревнования? Где призы? Ну-ка отдайте их нам!»

**Инструктор:** « Уважаемые разбойники! Надо сначала посоревноваться с нами, выиграть, и тогда победителям достанется приз». *Разбойники, посоветовавшись, решают поучаствовать в соревнованиях.*

**Инструктор:** Давайте поприветствуем команду «Веселые разбойники» - Физкульт-ура-ура-ура! Судить наши соревнования будет жюри (представление жюри, которое дает клятву «Клянемся судить соревнования честно и справедливо!»).

**Инструктор:** Наши соревнования начнем с разминки, (музыкально-ритмическая композиция по кругу, обе команды вместе).

**Эстафеты.**

1. «Нарисуй солнышко» - командам дается плоскостной круг и палочки. По сигналу первый игрок бежит до обозначенного места и выкладывает круг. Все последующие игроки выкладывают лучики солнышку. Какая команда быстрее выложит солнышко.

2. Бег с ракеткой и лежащей на ней кубиком для детей, у взрослых ручной балансир. Задача - не уронить кубик или мячик, если он падает, то нужно поднять его и продолжать эстафету с того места, где был потерян кубик.

3. Прыжки на мячах хоп, обогнуть конус и вернуться тем же способом назад. Мяч передается следующему игроку. Взрослые прыгают змейкой между кеглями.

 4. «Катание мячей». Дети катят один мяч до указанного ориентира и обратно, а родители два мяча.

 5. Игра со зрителями «Назовите виды спорта, но не повторяйтесь», «Если нравится тебе, то делай так».

 6. Ходьба на ходулях до ориентира и обратно бегом (дети на плоских, взрослые на объемных).

 7. «Мяч в лунку» участники при помощи клюшки для гольфа катят мяч до обруча, закатывают мяч в обруч, возвращаются бегом обратно и передают клюшку.

 8. Бег: взрослые со скакалкой; дети с обручем, как со скакалкой.

 9. «Большая эстафета» - пролезть в тоннель - пройти по трапеции - бросить кольцо на конус.

 **Инструктор:** Пока жюри подводит итоги, мы проведем игру «Будь внимателен!» - желтый флажок - топать, зеленый - хлопать, синий - молчать, красный - кричать Ура!

Поведение итогов, награждение, круг почета и общее фото.

 **«МАМА, ПАПА, Я – СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ»**

(спортивный праздник)

Задачи:

*обучающая:* закреплять двигательные навыки и умения, полученные на занятиях физкультуры.

*развивающая:* развивать у детей и взрослых физические качества;

*воспитательная:* воспитывать интерес и желание выполнять физические упражнения совместно с родителями; чувство коллективизма.

Оборудование: конусы ориентировочные, мячи среднего размера – 27 шт, 2 корзины, обручи – 18 шт., 3 теннисных ракетки, 3 кубика, 3 теннисных мяча, 3 воздушных шарика, 3 машины, 3 скакалки, 3 футбольных мяча, 3 спортивных мешка, 3 стула, 3 веревки

**Инструктор:**

- Родители такой народ,

На занятость спешат сослаться!

Всем надо спортом заниматься!

А вот, чтоб ставить всем рекорды,

И о больницах забывать,

Над взрослыми в вопросах спорта

Решили дети шефство взять!

На спортивную площадку

Приглашаем всех сейчас.

Праздник спорта и здоровья,

Начинается у нас.

Под звуки марша выходят семьи-участники и выстраиваются по центру. Представление семей. Приветствие команд:

1.Готовясь к боям спортивным сейчас,

Сильней и отважней мы стали.

Соревнованья кому-то из нас,

Быть может подарят медали.

2. Три команды вышли дружно,

чтобы праздник нам начать.

А поэтому всем нужно

Свою удаль показать .

Быть здоровым и веселым

И, конечно не скучать.

3. Стать чемпионом, все мы знаем,

задача сложная для всех!

Соревнования начинаем

И твердо верим в свой успех!

**Инструктор:** - Сегодня наши соревнования будет оценивать жюри (представление жюри).

**Жюри:** «Клянемся судить честно и справедливо», «Желаем вам успехов».

**Инструктор:**  Как всегда по распорядку, дружно сделаем зарядку.

**Ребенок:** Нам зарядкой заниматься, Очень, очень нравится.

Всем, кому рекорды снятся, Спортом увлекаются.

***Музыкально-ритмическая композиция***

1. Соревнование «Разминка»: Кто больше вспомнит спортивных слов за 30 секунд».

2. Соревнование **«Дружная семейка**» - по сигналу папа бежит змейкой, первым до ориентира, огибает его и возвращается обратно, берет маму и, бегут вдвоем, затем берет ребенка. Побеждает команда, которая быстрее пробежит.

3. Соревнование **«Перенеси мячи»** у каждой команды корзина с мячами. По сигналу начинают переносить мячи в другую корзину, стоящую на расстоянии 5-6 м по очереди – ребенок, мама, папа. Чья команда быстрее перенесет мячи.

4. Спортивно-литературная композиция **«Мы спортсмены**»

* Мы живем в стране богатой,

И не жалко ничего ей для вас, ребята,

Стадионы новые дарит вам не зря,

Чтобы вы здоровыми выросли, друзья!

Чтобы каждый стал сильней,

Чтобы каждый стал смелей,

И хорошими делами помогал стране своей!

* Руки в стороны – иду, и мне весело, сохраняю на ходу равновесие!
* С Настей в паре я бегу, обогнать ее могу. Но не стану обижать, буду рядышком бежать.
* Меня славят, меня хвалят, поздравляют, говорят: «Этот мальчик, словно зайчик, прыгнул дальше всех ребят».
* Каждый хочет быть выносливым и ловким,

Забивать голы и бегать лучше всех.

Лишь закалкой и спортивной тренировкой

Достигаются рекорды и успех.

5. Соревнование **«Бег в обруче»** папа бежит в обруче до ориентира и обратно, берет с собой маму и, бегут вдвоем, затем берут ребенка. Кто быстрее оббежит.

6. Эстафета с мячом – ребенок катит мяч до ориентира и обратно, передает маме. Мама катит мяч головой до ориентира на четвереньках, обратно бегом, передает папе. Папа ползет с опорой на стопы и руки, зажимая мяч животом и бедрами до ориентира, обратно бегом. Какая команда быстрее.

7. Соревнование  **«Самые прыгучие»** - ребенок прыгает из обруча в обруч, обратно бегом. Мама из обруча в обруч с зажатым мячом между ног, обратно бегом. Папа прыгает из обруча в обруч в мешке, обратно бег в мешке.

8. Музыкально-ритмическая композиция **«Волшебный цветок»** (девочки студии «Крепыш»).

9. Конкурс **«Ловкий папа»** три стула под которыми лежит веревка. Папы садятся на стулья. По сигналу они меняются местами, и кто первым вытащит веревку, тот и победил.

10. Соревнование **«Веселый шарик»** ребенок переносит кубик до ориентира и обратно на теннисной ракетке, мама на ракетке несет воздушный шарик, папа теннисный шарик.

11. **«Комбинированная эстафета»** ребенок катит машину на веревке до ориентира и обратно, мама скачет через скакалку, обратно бегом, папа ногами ведет футбольный мяч, потом папа и мама берут ребенка, садят его на сомкнутые руки бегут с ним до ориентира и обратно – побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

**Инструктор:**  пока жюри подводит итоги, мы проведем конкурс знатоков «назовите пословицы и поговорки о физкультуре и здоровье» - игра со зрителями.

Жюри объявляет команду победителей, проводит награждение.

**Инструктор:**  Каких спортсменов ловких, Увидели сейчас.

Что значит тренировка, Ну, просто – высший класс.

Да здравствуют сетки, мячи и ракетки,

Зеленое поле и солнечный свет!

Да здравствует отдых! Борьба и походы!

Да здравствует радость, Спортивных побед!

Команды делают круг почета и общее фото.

 **«МАМА, ПАПА, Я – СПОРТИВНО-ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ СЕМЬЯ»**

(спортивный праздник)

Задачи:

*обучающая:* закреплять двигательные навыки и умения, полученные на занятиях физкультуры.

*развивающая:* развивать у детей и взрослых выносливость, мышечную силу, ловкость.

*воспитательная:* воспитывать интерес и желание выполнять физические упражнения совместно с родителями; чувство коллективизма.

Оборудование: комплект «Шагаем вместе»; 6 корзин; 18 мячей среднего и большого размера; 15 обручей (по 5 на каждую команду); разрезные картинки для конкурса «Собери пословицу»; три набора кольцебросов; кегельбан 2 комплекта; «гольф» - 3 комплекта; 6 ручных балансиров; 3 теннисных ракетки; 3 мяча «фитбол»; 3 скакалки; 3 доски; фломастеры, карандаши и бумага.

**Ход.**

Под торжественную музыку команды участницы заходят в зал и выстраиваются в центре.

*1 ребенок: Посмотрите вы на нас,
собрались все вместе - класс!
А напротив - папы, мамы. Папы бросили диваны,
Мамы бросили кастрюли, И костюмы натянули.*

2 ребенок: Все хотят соревноваться, Пошутить и посмеяться,
Силу, ловкость показать, И сноровку доказать.
*3 ребенок: Этой встрече все мы рады, Собрались не для награды.
Нам встречаться чаще нужно, Чтобы все мы жили дружно!*

4 ребенок: Воспитатели все с нами, если надо то помогут,

сыну, папе, брату, маме, вмиг примчатся на подмогу.

*5-й: И еще на праздник в зале, Мы гостей к себе позвали,
Убедитесь, вы все враз, Группы лучшие у нас.*

**Инструктор:** Сегодня наши соревнования будет оценивать жюри (представление жюри).

**Жюри***:* «Клянемся судить честно и справедливо», «Желаем вам успехов».

Инструктор: начнем наше соревнование с того, что познакомимся с нашими участниками. Команды по очереди: говорят название команды, свой девиз и приветствие для соперников. Жюри оценивает.

**Инструктор:** Как всегда по распорядку, дружно сделаем зарядку.

**Ребенок:** *зарядка всем полезна, зарядка всем нужна.*

*От лени и болезней спасает нас она.*

***Музыкально-ритмическая композиция.***

1. Соревнование **«Разминка»:** Кто больше вспомнит спортивных слов за 30 секунд».

2. Соревнование **«Дружная семейка**» - добежать до ориентира всей семьей на ходулях и обратно.

3. Соревнование **«Перенеси мячи»** у каждой команды корзина с мячами. По сигналу начинают переносить мячи в другую корзину, стоящую на расстоянии 5-6 м по очереди – ребенок, мама, папа. Чья команда быстрее перенесет мячи.

4. Спортивно-литературная композиция **«Мы спортсмены**»

* Мы живем в стране богатой,

И не жалко ничего ей для вас, ребята,

Стадионы новые дарит вам не зря,

Чтобы вы здоровыми выросли, друзья!

Чтобы каждый стал сильней,

Чтобы каждый стал смелей,

И хорошими делами помогал стране своей!

* Руки в стороны – иду, и мне весело, сохраняю на ходу равновесие!
* С Настей в паре я бегу, обогнать ее могу. Но не стану обижать, буду рядышком бежать.
* Меня славят, меня хвалят, поздравляют, говорят: «Этот мальчик, словно зайчик, прыгнул дальше всех ребят».
* Каждый хочет быть выносливым и ловким,

Забивать голы и бегать лучше всех.

Лишь закалкой и спортивной тренировкой

Достигаются рекорды и успех.

**Инструктор:** думаю, команды передохнули немного, продолжаем наши соревнования.

5**. «Самые прыгучие»** - ребенок прыгает из обруча в обруч, обратно бегом. Мама из обруча в обруч с зажатым мячом между ног, обратно бегом. Папа прыгает из обруча в обруч зажатым мячом между ног и держа в руках еще один мяч.

**6. Инструктор:** Участники  игры, конечно  же, весёлые, умные  и  сообразительные. Но  кто  лучше  и  быстрее  проявит  свою  находчивость  и  творческие  способности, мы определим  по  итогам следующего конкурса, который называется**«Собери пословицу»**. Задание  следующее: командам  в  течение  1  минуты  необходимо  собрать пословицы о здоровье. Перед  вами  конверты, в  которых  разрезанные слова из которых надо сложить пословицу. Время  пошло.

**Инструктор:** Пока  участники  собирают пословицы, предлагаем  вам, болельщики  и  зрители, поиграть  в  игру  *«ДОСКАЖИ  СЛОВЕЧКО»*.

Я  хотел  устроить  бал, И  гостей  к  себе…… (позвал)

Купил  муку, купил  творог, Испёк  рассыпчатый…..(пирог)

Ножи, тарелки, вилки  тут, Но  что - то  гости  не…..(идут).

Я  ждал, пока хватило сил, Потом  кусочек…..(откусил).

Потом  подвинул  стул  и  сел, И  весь  пирог  в  минуту…..(съел).

Когда  же  гости  подошли, То  даже  крошек…..(не  нашли).

Ешьте  не  спеша, Пусть работают  скулы,

Вы  ведь  дети, А  не…..(акулы).

Вредно  ребятам  лежачее  чтение ,

Вредно  для  книги, вредно  для……..(зрения).

Вовремя  пей, вовремя  ешь – Будешь  до  старости  крепок  и…..(свеж).

7. Конкурс **«Ловкий папа»** кто из пап выбьет большее число кеглей мячом для боулинга. Дается две попытки.

8. Соревнование **«Веселый шарик»** ребенок переносит шарик до ориентира и обратно на теннисной ракетке, мама на балансире несет шарик, папа - два шарика на балансирах в обеих руках.

9**. Инструктор:** Насколько  сообразительны  и  смекалисты наши  игроки, посмотрим  в  конкурсе  **«Эрудит »**.  Внимательно  слушайте мои  вопросы  и  давайте  правильные  ответы.

1. Правда  ли, что  летом  можно  запастись  витаминами  на  целый  год?  (нет).

2. Правда  ли, что  ежедневно  нужно  выпивать  два  стакана  молока?  (да).

3. Правда  ли, что  ребёнку  достаточно  спать  ночью  8  часов?  (нет, нужно  9 – 10) .

4. Правда  ли, что  детям  до  15 лет  нельзя  заниматься  тяжёлой  атлетикой?  (да).

5. Правда  ли, что  молоко  полезнее  йогурта?  (нет).

6.Какая  страна  является  родиной  чая?  (  Китай).

7. Как  при  помощи  одного  слова  можно  назвать  конфеты, пирожные, шоколад?  (сладости).  10.Здание, где « живут»  книги?  (библиотека).

8.Как  называют  людей, готовых  дать  свою  кровь  больным?  (доноры).

9.Сколько  групп  крови  существует?  (четыре).

10.Правда  ли, что  бананы  поднимают  настроение?  (да).

12.Верно  ли, что  кактусы  снимают  излучение  от  компьютера?  (нет).

10. Соревнование **«Кольцебросы».** За одну минуту забросит как можно больше колец на конус по очереди: ребенок, мама, папа.

11. Конкурс загадок:кто больше отгадает загадок.

12. Творческий конкурс **«Фантазеры»**. Каждая команда должна нарисовать свой вид спорта, придумать ему название и рассказать о нем.

13. **«Комбинированная эстафета»**: ребенок прыгает на фитболе до ориентира и обратно, мама скачет через скакалку, обратно бегом, папа катит мяч от гольфа клюшкой и загоняет его в лунку, обратно бегом. Потом папа и мама берут ребенка, садят его на сомкнутые руки бегут с ним до ориентира и обратно – побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

14. Инструктор: - Пока жюри подводит итоги наших соревнований,

мне  хотелось  пожелать  каждому, кто  к  нам  пришёл  сюда, здоровым  быть  всегда. пусть  каждое  утро  начинается  с  хорошего  настроения. Просыпайтесь  с  мыслью, что  день  принесёт  вам  удачу. Дарите  друг другу  улыбки. Обмениваясь  таким  живым  подарком, мы  будем  здоровыми  и  радостными. Недаром  ещё  в  древности  было  подмечено, что  обладатели  крепкого  здоровья  -  люди  весёлые, жизнерадостные, добрые.

Цените  жизнь  в  активном  проявлении.

Жизнь -  не  покой, а  действие, движение.

Дружи  с  водой, купайся, обтирайся,

Зимой  и  летом  спортом  занимайся.

Хранить  спокойствие  всегда  старайся,

И  из-за  пустяков  поменьше  раздражайся.

Жюр*и* объявляет команду победителей, проводит награждение.

**Инструктор:** Каких спортсменов ловких Увидели сейчас.

Что значит тренировка, Ну, просто – высший класс.

Да здравствуют сетки, мячи и ракетки,

Зеленое поле и солнечный свет!

Да здравствует отдых! Борьба и походы!

Да здравствует радость, Спортивных побед!

 Команды делают круг почета. Общее фото.

 **«МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»**

**(спортивно – интеллектуального развлечения)**

Задачи:

*обучающая:* упражнять детей и взрослых в различных видах ходьбы, бега, прыжках

*развивающая:* развивать у детей физические качества: ловкость, быстроту.

*воспитательна*я: воспитывать осознанное отношение к здоровому образу жизни (питание, физическая культура и спорт).

Оборудование: ЭОР, карточки с заданием для «Урока физкультуры»; 4 ориентировочных конуса, 4 обруча; 2 мяча большого размера; 2 трапеции, 2 мата «Классики», кольца по количеству участников; картинки с изображением продуктов (овощи; фрукты; мясные, рыбные, молочные продукты; птица; ягоды), медали для награждения по тематике досуга.

**Ход.**

Две команды (в каждой команде и взрослые, и дети) заходят под музыку в физкультурный зал и встают друг напротив друга.

**Инструктор:**

Тот, кто с солнышком встаёт, Делает зарядку,

Чистит зубы по утрам, И играет в прятки, —

Тот спортивный человек, И вполне весёлый.

Постарайся быть таким, В садике и дома.

Здоровья день, день красоты, Его все любят – я и ты.

И все вокруг твердят всегда: «Здоровым быть – вот это да! »

 Чтоб здоровым быть сполна , Физкультура всем нужна.

Для начала по порядку – Дружно сделаем зарядку!

**Музыкально-ритмическая композиция «Зарядка».**

**Инструктор:**

Две команды вышли дружно, чтобы праздник нам начать,

Только мы совсем не знаем, как команды называть.

Вот и первое задание, придумать команде название.

И выбрать капитана, чтобы шло все без изъяна.

Команде дается 30 секунд, для того чтобы посовещаться и придумать название и выбрать капитана.

**Инструктор:** 2 задание «Продолжи изречение»

Я начну, а вы продолжайте,

Дружно хором отвечайте!

**Вопросы к команде …**

- Холода не бойся, сам по пояс… (мойся).

- Больной лечись, а здоров (берегись).

- В здоровом теле, … (здоровый дух).

- У кого, что болит, тот о том и (говорит).

- Здоровье дороже … (богатства)

- Солнце, воздух и вода … (наши верные друзья).

**Вопросы к команде *…***

 – Береги платье снову, а здоровье … (смолоду).

- Кто любит спорт, тот …. (здоров и бодр).

- Курить – здоровью (вредить).

- Кто спортом занимается, тот силы … (набирается).

- Здоровье дороже …. (богатства).

- Отдай спорту время, а взамен получи … (здоровье).

**Инструктор:** следующее задание «Уроки физкультуры»

Все движенья с физкультурой принесут здоровья вам.

Про лекарства ты забудешь, выполняй команды сам!

1к.: «Построится в шеренгу по росту»

2 к.: «Построится в колонну по одному по росту»

**Инструктор:** это задание называется «Спортивная викторина» (по 4 вопроса каждой команде)

Пусть первым будет тот, Кто со спортом живет!

**1 к.**

1. Что надо делать по утрам, чтобы быть бодрым и здоровым? (зарядку)

2. Сколько команд играют в хоккей? (2 команды)

3. Какие снаряды используют при игре в хоккей? (шайба, клюшка)

4. Где родилась Олимпиада? (в Греции)

**2. к.**

5. Детский зимний транспорт? (санки, самокат)

6. Коньки на лето? (ролики)

7. Сколько команд играют в футбол (2 команды)

8. Назовите символы Олимпиады? (кольца, гимн, клятва, лозунг, медали, огонь, оливковая ветвь, салют, талисманы, эмблема)

**Инструктор:** следующее задание «Спортивная тренировка»

Чтоб проворным стать атлетом

 Проведем мы эстафету.

 Будем бегать быстро, дружно

Победить нам очень нужно!

**Эстафета «С кочки на кочку».** Дети и взрослые друг за другом переходят из обруча в обруч, обратно бегом.

**Инструктор:**

 Пока отдыхаем, про правила здорового образа жизни рассуждаем:

Правила не только знаем, но еще их соблюдаем.

Быть здоровыми хотим, И об этом говорим!

Команды по порядку отвечают на вопрос, который капитаны команд вытянули.

1. Назовите предметы, которые вам понадобятся для умывания? (мыло, полотенце)

2. Как часто нужно мыться? (каждый день)

3. Как часто нужно чистить зубы? (утром и вечером)

4. Как часто нужно подстригать ногти? (не реже одного раза в 10 дней)

**Эстафета «Передача мяча».** Дети и взрослые встают в колонну по одному. По сигналу начинают передавать мяч назад над головой. Последний получивший мяч, прибегает вперед, встает и передает мяч. Так до тех пор, пока первый игрок не вернется на свое место.

**Инструктор:**

Пока отдыхаете, взрослые и ребятки, отгадайте – ка загадки***.***

Каждой команде по 5 загадок.

1. Не сеют, не сажают, а сами вырастают (волосы).

2. Полон хлевец белых овец (зубы).

3. У двух матерей по пять сыновей (руки, пальцы).

4. На ночь два оконца сами закрываются,

а с восходом солнца сами открываются (глаза).

5. Всю жизнь ходят в обгонку, а обогнать друг друга не могут (ноги).

6. Костяная спинка, на брюшке щетинка, по частоколу прыгала, всю грязь повыгнала (зубная щетка).

7. Зубастая, а не кусается, как она называется? (расческа).

8. Дождик теплый и густой, этот дождик не простой: он без туч, без облаков целый день идти готов (душ).

9. Хочешь ты побить рекорд? Так тебе поможет…(спорт).

10. Для здоровья, для порядка людям всем нужна…(зарядка).

 **Эстафета «Преодолей препятствия».** Пробежать по трапеции, попрыгать на двух ногах по матам «Классики», накинуть кольцо на конус и обратно вернуться бегом.

**Инструктор:** следующее задание про знание витаминов.

- Ребята и взрослые, а какие витамины вы знаете? Правильно это витамины А,B,C,D, их очень много в различных продуктах питания. Задание для команд – «Найдите, где спрятался витамин». Дети и взрослые ищут картинки с продуктами, где есть этот витамин.

Витамин «А – находится в моркови, сладком перце, яйце, петрушке - он важен для нашего зрения.

Витамин «B» – находится в мясе, молоке, хлебе, курице – он укрепляет нашу сердечную мышцу.

Витамина «С» – очень много, как вы сказали в овощах и фруктах, это капуста, лук, апельсины, лимоны, смородина – он спасает нас от простуды.

Витамин «D» – находится в рыбьем жире, сыре – он важен для укрепления костей.

**Инструктор:** Любят взрослые и дети, игры разные на свете.

В них охотно все играют, и здоровье укрепляют.

**П.И. «Змея».** Выбирают несколько взрослых и собирают свою змейку, у кого получится длиннее.

**Инструктор:** Чтоб здоровье раздобыть, Не надо далеко ходить.

Нужно нам самим стараться, И всё будет получаться.

А теперь круг почета и общее фото.

 **«ВСЕЙ СЕМЬЕЙ НА СТАРТ»**

**(физкультурно-речевые соревнования)**

Задачи:

*обучающая:* осуществлять преемственность в физическом и познавательном развитии детей между дошкольным учреждением и семьёй;

*развивающая*: содействовать развитию внимания, координации речи с движением, общей моторики у детей;

воспитательная: создать радостное настроение у детей и взрослых посредством совместных состязаний

Оборудование:3 мольберта; 3 комплекта слова «победа» (по слогам); 18 мячей среднего размера; 3 корзины; 3 обруча; 3 комплекта ручного балансира; 3 набора спортивных лозунгов с пропущенными буквами; ориентировочные конусы; музыкальный центр.

**Ход.**

Семьи под музыку входят в зал и встают по центру.

**Инструктор:** На спортивную площадку, приглашаем всех сейчас,

Праздник спорта и здоровья, начинается у нас!

 - Здравствуйте наши участники, гости и, конечно же, жюри. Представление членов жюри.

**1 ребенок:** Здоровье, сила, ловкость – вот спорта пламенный привет!

Покажем нашу дружбу, смелость, семейным стартам – шлем привет!

**Инструктор:** Чтобы старты нам начать, команды надо нам узнать!

 - Команды представьтесь пожалуйста (название, девиз, приветствие)

**2 ребенок:** Чтобы спортсменом мог каждый стать,

надо день с зарядки начинать.

**Музыкально-ритмическая композиция «Зарядка»**

**Инструктор:** Начинаем подготовку, выходи на тренировку,

Каждый весел и здоров, к соревнованиям готов!

Начинаем наши соревнования, первое задание**«Собери словечко»** *(*Каждой команде выдают одинаковые слоги: по-бе-да. По сигналу первым бежит ребенок и кладет свой слог, затем мама и последний папа, который поправляет все слово. Все команды дружно читают слово).

**Инструктор:** надо в руки мячик взять и его не потерять.

**Эстафета «Будь ловким».** Семья по очереди (ребенок, мама, папа) прыгают из обруча в обруч, кладут мяч в корзинку и возвращаются назад. Какая команда вперед переложит мячи и не потеряет ни одного из корзинки, та победила

**Инструктор:** Каждый твердо знает, физкультура укрепляет:

Наши мышцы, руки, тело, Физкультура помогает, сильным быть и смелым.

**Конкурс мам «Кто дольше».** Мамы под «Песенку Мамонтенка», муз. В. Шаинского, сл. Непомнящего, крутят обруч на талии. Оценивается продолжительность упражнения.

**Инструктор:** Буква в слове потерялась, надо нам её найти,

Все слова про спорт, здоровье. Кто же будет впереди!

**Аттракцион «Вставь пропущенную букву».** У каждой команды на мольберте спортивные лозунги, в которых пропущены буквы. Взрослые читают слово, ребенок вставляет пропущенную букву. Как закончат, читают вслух. Оценивается правильность составленных слов.

**Инструктор:** Папа может, папа может, все что угодно.

Плавать брасом, спорить басом, дрова рубить…

И победу всей семье может ловко подарить!

**Эстафета «Ловкий папа».** Папа держит в руках 2 ручных балансира с мячиком. Задача: добежать до ориентира и обратно не потеряв шариков.

**Инструктор:** А сейчас друзья, эстафета семейная!

**Эстафета «Дружная семейка».** Сначала бежит мама, змейкой до ориентира, обратно по прямой, затем к ней присоединяется ребенок, взяв маму за талию. Последний цепляется пап, они бегут змейкой до ориентир, где лежат строительные модули. Из них они строят дом, встают в него взяв ребенка на руки. Какая команда быстрее.

**Инструктор:** Конкурс активный, почти не спортивный,

Надо гостям слова показать, ни слова при этом не прокричать.

У каждой команды по 4-5 слов на спортивную тематику, которые они показывают при помощи жестов и мимики. У какой команды больше отгадают слов, та выиграла. На объяснение каждого слова не больше 20 секунд. Команды обговаривают кто какое слово будет показывать.

На подготовку к конкурсу дается 3-5 минут, в это время проводится игра со зрителями «Отгадай загадку».

**Инструктор:** Пока жюри подводит итоги наших стартов я предлагаю поиграть. Я читаю вам стих, а вы импровизируйте.

**Речевая подвижная игра «Зимой»:**

Мы зимой в снежки играем, мы играем, мы играем.

По сугробам мы шагаем, мы шагаем, мы шагаем.

И на лыжах мы бежим, мы бежим, мы бежим.

На коньках по льду летим, мы летим, мы летим.

И снегурку лепим мы, лепим мы, лепим мы.

Гостью-зиму любим мы, любим мы, любим мы!

**Инструктор:**

 - Слово предоставляется жюри!

Жюри подводит итоги, награждает победителей. Спорт всем людям очень нужен, мы со спортом очень дружим! Мы играем и шагаем, Хорошо слова все знаем! Да здравствует спорт, он как солнечный свет! Да здравствует радость семейных побед!

Команды делают круг почета, общее фото.

**«ДЕНЬ МАТЕРИ»**

**(физкультурное развлечение)**

Задачи:

*обучающая*: активное вовлечение детей и взрослых в совместную двигательную деятельность;

*развивающая*: развивать координационные способности детей, ловкость, ориентировку в пространстве;

*воспитательная*: воспитание любви к родителям, гордость за своих матерей.

**Ход.**

**Инструктор:**  «Поиграй-ка, поиграй-ка, наш веселый стадион,
С физкультурой всех ребят, навсегда подружит он.
Если хочешь стать умелым, ловким, быстрым, сильным, смелым.
Научись любить скакалки,Вожжи, обручи и палки!
Никогда не унывай!В цель мячами попадай!
В санках с горки быстро мчись,И на лыжи становись-
Вот здоровья в чем секрет!Будь здоров! Физкульт-привет!»
«Здравствуйте уважаемые гости и участники соревнований! Мы рады приветствовать вас на наших веселых стартах, проходящих под девизом: «Мама и я со спортом - друзья» Совсем скоро пройдет мамин праздник и нам тоже очень хочется поздравить наших мам, и подарить им музыкальный подарок
(совместный танец или песня про маму)
**Инструктор**: «На спортивную площадку, Приглашаем всех сейчас.
Праздник спорта и здоровья, Начинается у нас!». «Теперь уважаемые мамы, вам необходимо разделиться на две команды с помощью жеребьевки»
(Мамы выбирают кружки разного цвета и, разделившись на две команды придумывают название своей команде и девиз)
**Инструктор:** «Перед началом соревнований разрешите представить вам наше уважаемое жюри.------------«Ты жюри, жюри ,жюри, Ты нас строго не суди!» «Ну что, все команды готовы, жюри представлено, пора перейти к разминке! «Не зевай и не ленись, на разминку становись»
(Мамы вместе с детьми под музыку проводят разминку)
**Инструктор:** «Молодцы, весело провели разминку! Ну, а теперь команды на старт!»
**1 Эстафета: «Быстрые парочки»**
Мама и ребенок надевают на себя обруч и в нем бегут до ориентира, обегают его и также в обруче возвращаются назад.
**2 Эстафета: «Двойные ходули»**
Ребенок встает на ноги маме и вместе с ней доходит до ориентира и обратно.
Ребенку на пол вставать нельзя.
**Инструктор:** Молодцы наши мамы! А сейчас пока дети немного отдохнут, мамы крутят обручи (под музыку «Песня мамонтенка») – какая команда дольше. Ну а мы продолжаем, и следующий конкурс.
**3 Эстафета: «Веселые поскакушки»**
Мама и ребенок скачут «на лошадках» до ориентира и также возвращаются назад.
**4 эстафета «Гольфобол».**
Участницам необходимо обвести пластмассовый шарик между кеглей, закатить его в лунку, обратно бегом, предать палки.
А сейчас я предлагаю паузу музыкальную – танцевальную (дети и мамы танцуют в свободном стиле)
**5 Эстафета « Русская красавица»**
В конкурсе участвуют только мамы. Условия конкурса первый бежит, уносит всю одежду. Следующий бежит, одевает одну вещь и так друг за другом.
**6 Эстафета: «Кенгуру»**
Мама и ребенок, зажав между коленями мяч, прыгают до ориентира и бегом с мячом в руках возвращаются назад.
**7 конкурс: «Найди своего ребенка»**
Мама с завязанными глазами на ощупь находит своего ребенка. Чья мама быстрее определит, та команда и победит
**8 Эстафета: «Веселый кросс»**
Дети обеих команд стоят в шеренге напротив своих мам. По сигналу каждая мама бежит к своему ребенку и, взяв его за руку, бегом возвращается назад. Побеждает команда быстрее всех, справившаяся с заданием
**Инструктор:** «Вот и подошли к концу наши соревнования. Пока жюри подводит итоги, я хочу узнать у мам, чем они увлекаются, какое у них есть хобби.
(Подведение итогов и награждение команд почетными грамотами)

**Общий танец «Дружба».**
**Инструктор:**  Пусть вам семейные старты запомнятся,
Пусть все невзгоды пройдут стороной.
Пусть все желания ваши исполнятся, а физкультура станет родной!
Команды совершают круг почета и общее фото.

**«ДОРОЖНАЯ АЗБУКА»**

**(физкультурное развлечение)**

Задачи:

*обучающая*: посредством соревновательного характера мероприятия, закреплять у детей знания о правилах дорожной безопасности

*развивающая*: развивать внимание; способствовать расширению кругозора детей; развивать физические качества (скоростно – силовые, ловкость, координацию движений);

*воспитательная*: создать хорошее и бодрое настроение у детей и взрослых; способствовать объединении детско-родительского коллектива в совместном мероприятия.

Оборудование:музыкальный центр; набивные мячи - 9 шт.; кегли – 9 шт.; кубы – 3 шт.; карточки с дорожными знаками; мольберты – 3 шт.; магниты (по количеству карточек); конусы – 3 шт.; 3 флажка по цветам светофора; знаки на стойках: «Подземный переход», «Извилистая дорога», «Круговое движение»; 2 тоннеля; 2 листа ватман; фломастеры 2 набора; 2 плоскостных светофора разрезанных на части (по количеству игроков в команде).

**Ход.**

Две команды (команда детей и команда родителей) входят в зал под музыкальное сопровождение и выстраиваются полукругом.

**Инструктор:** Чтобы взрослым, чтобы детям, Без аварий жить на свете, Знайте правила движенья, Как таблицу умноженья.

Ой, команды – тише, тише. Чей-то плач я где-то слышу.

**Входит Незнайка** (плача):

Попав в большой и шумный город, я растерялся, я пропал…

Не зная знаков светофора, чуть под машину не попал!

Кругом машины и трамваи, то вдруг автобус на пути.

Признаться, честно, я не знаю, где мне дорогу перейти.

Команды, вы мне помогите , и, если можно, расскажите,

Дорогу как переходить, чтоб под трамвай не угодить!

Какие правила мне надо знать, чтоб под колеса не попасть!

**Инструктор:** Наши ребята уже знакомы с самыми главными правилами дорожного движения. Они тебе, Незнайка, расскажут и покажут, как вести себя на улицах большого города. А еще и взрослые нам помогут, а оценивать наши успехи будет жюри.

Представление жюри.

**Незнайка:** а как называются ваши команды.

Команды по очереди говорят название и девиз.

**Инструктор:**

Чтобы соревнования нам начать, надо мышцы нам размять.

**Музыкально-ритмическая композиция** по теме развлечения.

**Инструктор:** Там, где шумный перекресток,

Где машин не сосчитать,

Перейти не так уж просто,

Если правила не знать.

1. **Соревнование: «Ловкий пешеход»**

Участники команд по очереди: перебегают через пособия, положенные на пол (высота 5-10 см), оббегают конус и возвращаются обратно.

**Незнайка:** Я по улице иду, во все сторону смотрю,

Круги висят красивые, а я их не пойму.

**Инструктор:** это Незнайка знаки дорожные, выучить их очень несложно.

1. **Эстафет «Дорожные знаки».**

Команды выстраиваются возле стартовой линии. Между стартовой линией и столом, на котором лежат знаки стоят кегли. По сигналу один игрок бежит змейкой до стола, поднимает знак, называет его и возвращается обратно (родители и обратно бегут змейкой). У стола находиться член жюри, который фиксирует правильный ответ. Команды выполняют задание по очереди, сначала одна, потом другая.

**Инструктор:** а сейчас проверим ваши знания, поиграем в игру.

1. **Игра «Вопрос - ответ».** Ведущий задает вопросы, а команда, которая быстрее поднимет флажок, отвечает.

1. Как называются люди, идущие по улице?

*(Пешеходы.)*

2. Как должен вести себя пешеход на тротуаре?

*(Идти, придерживаясь правой стороны.)*

3. Как переходить улицу по пешеходному переходу?

*(Если нет светофора: посмотреть налево, затем направо, убедиться, что нет машин, ещё раз посмотреть налево и переходить дорогу. Если есть светофор, то по зелёному сигналу светофора.)*

4. На какой сигнал светофора можно переходить улицу?

*(Зеленый.)*

5. Что обозначает каждый сигнал светофора?

6. Что такое зебра?

*(Разметка дороги, обозначающая пешеходный переход.)*

7. Кого называют водителем?

*(Человека, управляющего каким-либо транспортным средством.)*

8. Где можно играть детям на улице?

*(В специально отведенных для игр местах.)*

9. Что такое железнодорожный переезд?

*(Место пересечения железной дороги с автомобильной.)*

10. Как правильно вести себя в общественном транспорте?

*(Не шуметь, уступать место старшим, входить в переднюю дверь, выходить в заднюю, крепко держаться за поручни, оплатить проезд.)*

11. Где детям безопасно гулять?

*(Во дворе.)*

12. Как правильно вести себя в машине?

*(Дети должны сидеть в детском кресле или пристегиваться ремнями безопасности, нельзя высовывать руки и голову из окна.)*

**Инструктор:** знаки дорожные знаем и правила выполняем.

**Эстафета «Дорожный лабиринт».**

Команды выстраиваются в колонны по одному. Для каждой команды расставляются дорожные знаки: «Подземный переход», «Извилистая дорога», «Круговое движение». Рядом с каждым знаком задания в виде полосы препятствий: тоннель (проползают в тоннеле), кегли (бегут между кеглями), куб (обегают куб и возвращаются к своей команде). Выигрывает та команда, которая первой закончит конкурс.

**Инструктор:** продолжаем знаки называть, важный из знаков в стопке искать.

1. **Игра «Угадайка»**

Играющие встают вокруг стола, на котором лежат карточки с дорожными знаками. Такой же комплект знаков на­ходится у болельщиков. Оно по очереди открывает любой знак из своего набора. Выигрывает та команда, которая быстрее отыщет знак, а потом правильно назовет его значение.

**Инструктор:** На дорогах с давних пор, Есть хозяин – светофор!

Перед вами все цвета. Вам представить их пора.

Выполняй закон простой: красный свет зажегся…Стой

Желтый вспыхнул.… Подожди. А зеленый свет.…Иди!

Перейти через дорогу, Вам на улице всегда.

И подскажут, и помогут, эти яркие цвета

1. **Эстафета «Собери светофор».** Участники команд по очереди бегут до мольберта и прикрепляют по цветам плоскостное изображение светофора.
2. **Творчески конкурс «Нарисуй дорожные знаки».** Командам дается задание нарисовать все дорожные знаки, которые узнали и запомнили за время мероприятия за 3-5 минут. *В это время проводится игра со зрителями*
3. **Игра со зрителями «Это я, это я, это все мои друзья!»**

Детям предлагают послушать стихи и там, где нужно ответить: «Это я, это я, это все мои друзья!»

Кто из вас идет вперед, Только там, где переход?

Кто летит так скоро, Что не видит светофора?

Кто из вас, идя домой,

Держит путь по мостовой?

Знает кто, что красный свет – Это значит - хода нет?

**Инструктор:** Посмотрите, сколько знаков, знают взрослые и дети,

Потому что они лучшие на свете.

«Пока жюри подводит итоги, я предлагаю поиграть всем в игру и командам и болельщикам».

**Игра «Сигналы светофора»**

На зеленый свет - дети приплясывают. На желтый – хлопают на месте.

На красный – стоят и грозят друг другу пальцем.

**Незнайка:** На улице буду внимателен, дети, Твердо запомню я правила эти! Правила эти помни всегда, Чтоб не случилась с нами беда.

Спасибо, что научили меня этим правилам. И у меня для вас, вместе с жюри есть поздравление. *(Незнайка и жюри подводят итоги и награждают детей и родителей.)*

**Инструктор:**

Правила дорожного движения – это часть таблицы уважения!

Нужно всем участникам движения – соблюдать законы уважения!

Круг почета, общее фото.

Под музыку команды выходят из зала.

**«МОЯ СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ»**

**(физкультурное развлечение)**

Задачи:

*образовательная:* закреплять двигательные навыки и умения, полученные на занятиях физкультуры..

*развивающая:* Развивать у детей и взрослых выносливость, мышечную силу, ловкость;

*воспитательные:* воспитывать интерес и желание выполнять физические упражнения совместно с родителями; чувство коллективизма.

Оборудование*:* кегли – 15 шт.; 3 ленточки; 18 мешочков; 3 мяча среднего размера; 3 мяча большого размера; 3 фитбола; 3 воздушных шарика; 3 ракетки; 18 деталей крупного строителя (детали от дорожки для профилактики плоскостопия).

**Ход.**

**Инструктор:** Праздник спортивный гордо, вступает в свои права.
Солнцем улыбки доброй, встречает его детвора.
Нам смелым, и сильным, и ловким,
Со спортом всегда по пути.
Ребят не страшат тренировки,
И сердце стучится в их груди.
Нам смелым, и сильным, и ловким,
Быть надо всегда впереди.
Здоровье, сила, ловкость-
Вот спорта пламенный завет.
Покажем нашу дружбу, смелость
Веселым стартам шлем привет!
Под торжественную музыку команды участницы заходят в зал и выстраиваются в центре.

**Инструктор:** Словно море трибуны шумят,
Нынче будет нелегким сраженье.
Поболеем за смелых ребят,
За спортивный задор и уменье.
Нелегкий будет спор за каждый наш рекорд,
В одном мы верим искренне и свято.
Все те, кто любит спорт, все те, кто верит в спорт,
Надежные, ребята.

**Инструктор:** Сегодня наши соревнования будет оценивать жюри (представление жюри).

**Жюри:** «Клянемся судить честно и справедливо», «Желаем вам успехов».

**Инструктор:** начнем наше соревнование с того, что познакомимся с нашими участниками. Команды по очереди: говорят название команды, свой девиз и приветствие для соперников. Жюри оценивает.

Как всегда по распорядку, дружно сделаем зарядку.

**Музыкально-ритмическая композиция.**

1. **«Змейка».** Команды выстраиваются перед стартом (дети, мамы, папы). Проходят как можно быстрее между кеглями змейкой, обратно бегом. Руки кладут друг другу на плечи и не отпускают их до конца соревнования.
2. **«Цепочка».** Команды строятся в колонны, кладут руки на плечи друг другу. Надо выполнить приседания всей командой, не разорвав цепь. Побеждает та команда, которая больше сделает приседаний за 1 минуту. Выстраиваются: дети, мамы, папы.
3. **«Сиамские близнецы».** Участники встают попарно: дети, мамы, папы. Дети бегут парой, держась за руки, до ориентира и обратно. Мамы со связанными противоположными ногами, а папы: спиной друг к другу, с захватом партнера согнутыми в локтях руками (боковой галоп, по типу челночного бега).
4. **Игра со зрителями «Отгадай загадку».**

Болеть мне некогда, друзья,

В футбол, хоккей играю я.

И очень я собою горд,

Что дарит мне здоровье… (спорт)

Во дворе есть стадион,
Только очень скользкий он.
Чтобы там как ветер мчаться,
На коньках учись кататься (каток)

Любого ударишь –
Он злится и плачет.
А этого стукнешь –
От радости скачет! (мяч)

Как только утром я проснусь,
Присяду, встану и нагнусь –
Все упражненья по порядку!
Поможет вырасти … (зарядка)

Ранним утром вдоль дороги

На траве блестит роса,

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ – Это мой ... (Велосипед).

**5. «Пронеси не урони».** Все участники команды поочередно бегут с мешочком на голове, не теряя его. Прибегают обратно, передают мешочек следующему.

**6. «Удержи мяч».** Команды выстраиваются попарно: дети, мамы, папы. Дети несут вдвоем мяч, передвигаясь боком до ориентира и обратно. Мамы зажимают мяч головой, передвигаются до ориентира и обратно. Папы зажимают фитбол.

**7. «Воздушный шар».**

 - ребенок бежит с воздушным шариком, огибая кегли до ориентира и обратно, стараясь их не сбивать. Передает шарик другому ребенку.

 - мама бежит, отбивая шарик ракеткой, огибая кегли до ориентира и обратно, передает шарик и ракетку следующей маме.

 - папа отбивает шарик головой, продвигается змейкой до ориентира и обратно.

**8. «Строим дом».** Участник встают в колонну. По одному, по очереди бегут к крупному строителю, и, выкладывая по одной детали «строят дом». Затем все вместе встают в дом (детей можно брать на руки).

**9. Инструктор:** а пока жюри подводит итоги, я предлагаю вам музыкальный номер от наших зрителей.

**Песня. Награждение.**

**10. Инструктор:** Вот и узнали мы победителей,

Скажем спасибо жюри и зрителям!

Спортсменам – новых побед,

И всем – наш спортивный привет!

Команды делают круг почета по залу и, общее фото.

**список литературы:**

1. Арнаутова Е.П. Педагог и семья. – М.: Изд. Дом «Карапуз», 2001. – 264 с.

2. Бочарова Н.И. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста: Пособие для родителей и воспитателей. – М.: АРКТИ, 2002. – 96 с. (Развитее и воспитание дошкольника).

3. Вместе с семьей: пособие по взаимодействию дошк. Образоват. Учреждений и родителей / [Т.Н.Доронова, Г.В.Глушкова, Т.И.Гризик и др.] – М.: Просвещение, 2005. – 191с. – ISBN 5-09-013659-9.

4. Казина О.Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы. / Художники Е.А. Афоничева, В.Н. Куров. – Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2005. – 140 с., ил. – (Серия: «Детский сад: день за днем. В помощь воспитателям и родителям. Здоровьесберегающие технологии в образовании»).

5. Куаншкалиева А.Р. Физкультурные праздники для дошкольников : [пособие] / А.Р. Куаншкалиева. – М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2008. – 104 с.: ил. – (Пособие для педагогов дошкольных учреждений).

6. Лысова В. Я., Яковлева Т.С., Зацепина М.Б. Спортивные праздники и развлечения для дошкольников. Младший и средний дошкольный возраст. Методические рекомендации для работников дошкольных учреждений. Сценарии. – М.: АРКТИ, 2000 – 52 с. (Развитие и воспитание дошкольника)

7. Лысова В. Я., Яковлева Т.С., Зацепина М.Б., Воробьева О.И. Спортивные праздники и развлечения для дошкольников. Сценарии. Старший дошкольный возраст. Методические рекомендации для работников дошкольных образовательных учреждений. Сценарии. – М.: АРКТИ, 2000 – 72 с. (Развитие и воспитание дошкольника)

8. Осипова Л.Е. работа детского сада с семьей. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2008. – 72 с.

9. Солодянкина О.В. Сотрудничество дошкольного учреждения с семьёй: Пособие для работников ДОУ. – 2-е изд., испр. И доп. – М.: АРКТИ, 2005. – 80 с. (Метод. Биб-ка).