

# Физкультурный досуг в старшей группе «Вместе с мамой, вместе с папой с физкультурой дружу».

## Цель:

1. Пропаганда здорового образа жизни в семье.
2. Привлечение взрослых к активным занятиям физической культурой и спортом.

## Ход мероприятия:

*Под спортивный марш команды по очереди входят в зал и выстраиваются напротив друг друга.*

Ведущий: Добрый день, дорогие ребята, уважаемые родители – гости нашего праздника. Сегодня мы собрались вместе с мамами и папами на спортивный праздник «Вместе с мамой, вместе с папой с физкультурой дружу».

1 ребёнок: Я, как мама, я, как папа,  
С детства спортом увлекаюсь.

2 ребёнок: Вместе с мамой, вместе с папой  
Физкультурой занимаюсь.

3 ребёнок: И скажу я вам, друзья,  
Мы - спортивная семья.

Ведущий: Мы с удовольствием приглашаем вас в увлекательный мир весёлых игр. Итак, перед вами команда «Мячики» и команда «Обручи» - дети с участием родителей.

Приветствие команд:

Команда «Мячики»: Мы силы свои не прячем,  
Мы мчимся к своей победе,  
Мы лучше всех на свете!

Команда «Обручи»: Мы всех обгоним, обскачем всех!  
На финише мы лучшие,  
Мы сильные, могучие!

Ведущий: А сейчас пора размяться,  
Прежде чем соревноваться.  
Вкруг скорее все вставайте,

Упражнения выполняйте,  
За мной дружно повторяйте.

**Музыкальная зарядка.**

(дети и родители выполняют по показу ведущего).

Ведущий: А сейчас пришло время поиграть, удаль, ловкость да быстроту свою показать.

**Эстафета 1. «Воздушный шарик».**

Участники стоят в колонне, в руках у первого участника ракетка для бадминтона и воздушный шарик. По сигналу взрослые оббегают ориентир, подбрасывая шарик, а дети просто несут шарик на ракетке.

**Эстафета 2. «Хватай - не зевай»**

Команды строятся в колонны по одному. На расстоянии 10м от линии старта лежит обруч с шариками. Участники должны перенести из обруча в обруч максимальное количество шариков, брать только по одному шарiku.

**Эстафета 3. «Пингвины с мячом».**

Участствуют только папы и мамы. Первые номера в командах получают по мячу. Зажав его между коленями и передвигаясь прыжками, они устремляются к пирамиде, огибают его справа и возвращаются. Мячи передаются вторым игрокам, потом третьим. Папам ещё дополнительно дать по мячу в руки. Побеждает команда, завершая первой игру.

**Эстафета 4. «Стройные леди».**

Команда строится в колонну по одному, у первых участников в руках по мешочку с песком. По сигналу бегут с мешочком на голове оббегают ориентир и возвращаются, передают мешочек следующему участнику.

**Эстафета 5. «Кому достанется ленточка».**

Участствуют только взрослые. На пол кладут ленточки под стульчиками, которые стоят в середине зала. Участники садятся на стулья (спиной друг другу). Как только заиграет музыка, каждый бежит в свою сторону, добегают до пирамиды, оббегают её, возвращается, садится на стул, вытаскивает ленточку в свою сторону (дёргает), опередив соперника. Побеждает та команда у кого больше ленточек.

**Музыкальный номер.**

**Игра – хоровод «Колобок»**

Дети становятся в круг и произносят слова.

Колобок просил детей:  
«Испеките мне друзей!»

Ходят по кругу, взявшись за руки.

Мы старались, мы лепили,

Имитируют руками.

Мы их в печку положили.

*Вытягивают руки вперёд.*

А пока они пеклись,  
Звери в гости собрались:  
*Ходят в другую сторону по кругу, взявшись за руки.*

Зайка – попрыгайка.

Мишка – топтышка.

Лисичка – сестричка!

*Имитируют повадки зверей.*

В печку мы заглянем –

Колобки достанем!

*Стоят на месте. Воспитатель подходит к печке, достаёт съедобные колобки.*

Ведущая: Ой, какие они румяные, душистые! Так и просятся на стол! Хлеб всегда был символом дружной семьи, объединяющий всех вместе.

Итак, наш праздник завершен,

Пусть все это только игра,

Но ею сказать мы хотели:

Великое чудо - семья!

Храните ее, берегите ее!

Нет в жизни важнее цели!!!