

**Спортивный праздник  
для детей подготовительной группы с родителями  
«Будь здоров».**

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

**Задачи.**

1. Совершенствовать физические способности в совместной с родителями двигательной деятельности: бег на скорость, броски и ловля мяча и др.
2. Содействовать установлению положительного эмоционального контакта родителей и детей; способствовать возникновению чувства радости и удовольствия от совместной игры.
3. Приобщить детей и родителей к здоровому образу жизни и к желанию заниматься спортом через эстафеты и конкурсы.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Оформление:** спортивный зал оформлен шарами, плакатами «Мячей», «Олимпийскими кольцами».

**Оборудование:** 12 мячей среднего размера, в/сетка, 10 в/шаров, 4 корзины, 10 обручей, 12 мягких фигур, 2 конуса.

**Ход праздника**

Под звуки «Спортивного марша» и аплодисменты болельщиков дети и родители проходят по площадке и выстраиваются в шеренгу.

**Ведущий:** Добрый день, дорогие друзья!

Здравствуйте, ребята! Здравствуйте, уважаемые родители и гости! Сегодня мы собрались в этом зале на необычные соревнования, так как вместе с детьми будут соревноваться мамы и папы.

Чтоб расти и закаляться  
Не по дням, а по часам,  
Физкультурой заниматься,  
Заниматься нужно нам!

**1 ребенок:**

Если хочешь быть умелым,  
Ловким, быстрым,  
Сильным, смелым,  
Научись любить скакалки,  
Мячик, обручи и палки!

**2 ребенок:**

До чего ж веселый мячик!  
Так и скачет, так и скачет!  
Там, где нету потолка  
Он летит под облака.

**3 ребенок:**

Никогда не унывай!  
В цель снежками попадай.

В санках с горки быстро мчись  
И на лыжи становись!

**Ведущий:** Прежде чем начать «Веселые старты», нам нужно размяться, нам нужно «завестись». В этом нам поможет веселая разминка (все встают в круг и повторяют движения под музыку).

**Музыкальная зарядка: «Топ – топ»**

*Перестроение в две колонны.*

**Ведущий:** Стать чемпионом, все мы знаем,

Задача сложная для всех!

Соревнованье начинаем

И твердо верим в ваш успех!

*Приветствие команд.*

**1 Эстафета «Подбрось, поймай»**

Каждый игрок бежит до обруча с мячом, берёт мяч и подбрасывает над собой. Поймав мяч положить в обруч. Обрато бегом возвращается к команде, передав эстафету следующему игроку.

**2 Эстафета «Стрекоза и муравей»**

Участники соревнований строятся парами (взрослый, ребенок). Первая пара надевает на себя обруч и бежит до ориентира, около которого лежи набивной мяч. Снимают обруч с себя и прокатывают мяч обручем обратно (спиной вперед). Передают обруч следующей паре.

Следующая пара прокатывают мяч до ориентира, оставляет там мяч, надевают на себя обруч и бежит обратно. Выигрывает команда первой выполнившая задание.

**3 эстафета «Ударь мячом в обруч»**

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

**Игра «Белки в дупле» (для зрителей)**

По залу раскладываются обручи, звучит музыка. Музыка выключается, дети занимают места в обручах. 1 ребенок в 1 обруче. Кому не хватило обруча, покидает площадку.

**Ведущий:** Наши команды немного отдохнули. И мы приглашаем спортсменов, занять свои места.

А сейчас посмотрим с вами,

Как бросают в цель мячами.

**4 Конкурс – эстафета «Попади в цель»**

Участники стоят друг за другом в колонне. У каждого в руках мяч. Напротив, колонны на возвышении стоит взрослый с корзиной в руках. Участники по очереди стараются забросить свои мячи в корзину, следя за траекторией полета мяча, направляет корзину в ту сторону, чтобы мяч попал в нее. Но сходить с возвышения нельзя. Выигрывает команда, забросившая больше мячей в свою корзину.

**5 Эстафета «Погрузка овощей»**

Команды строятся в шеренги. Нужно поочередно передавать мячи «овощи» из одной корзины в другую. Кто первым перегрузит «овощи», тот и победит.

**6 Конкурс «Построй башенку»**

По сигналу, каждый участник поочередно бежит до флажка, где лежат разные фигуры.

Команды строят на скорость башни. Оценивается время и красота постройки.

**Игра «Найди ухо, найди нос» (выполняют все)**

Взяться правой рукой за левое ухо, а левой рукой за кончик носа. Затем хлопнуть в ладоши и поменять быстро руки и т.д.

**Ведущий:** Молодцы! А теперь займёмся спортом и сыграем в любимую игру многих— волейбол с воздушными шарами!

Шар быстрее вы хватайте,

И к соперникам бросайте!

**Конкурс «Волейбол с шарами»**

Натягивается верёвка между двумя стульями (стойками). С двух сторон верёвки лежат воздушные шары. Команды-участницы по сигналу перебрасывают свои шары на сторону противников. После сигнала к окончанию игры, побеждает та команда, которая осталась с наименьшим количеством шаров.

**Ведущий:** Всем известно, что спорт и музыка дружат. Последний конкурс **«Повторяй за мной»** (ведущий, под веселую музыку показывает танцевальные движения-все участники мероприятия повторяют).

**Подведение итогов. Награждение участников соревнований.**

**Ведущий:** Наш досуг подошел к концу. Мы благодарим всех участников за доставленное удовольствие и праздничное настроение.

Благодарим родителей за отзывчивость и активность.

Спасибо всем за внимание. До новых встреч!!!