

**Спортивный семейный
праздник
«НЕРАЗЛУЧНЫЕ ДРУЗЬЯ»**

**Подготовила инструктор по физкультуре
МОРОЗКИНА О.А.**

МДОУ «Детский сад № 103 г. Саранск

Цель праздника:

Пропагандировать здоровый образ жизни, способствовать приобщению семьи к физкультуре и спорту.

Развивать физические качества дошкольников: сила, выносливость, ловкость, уверенность в себе.

Закреплять ранее полученные навыки: бег на скорость, прыжки, умение владеть мячом, координация движений.

Закрепление знаний о различных видах спорта, о разных видах спортивных соревнований (Олимпиады, Чемпионаты, соревнования, эстафеты).

Воспитывать взаимовыручку, чувство товарищества.

Создать атмосферу праздника.

- На спортивную площадку
Мам сейчас мы приглашаем!
Праздник спорта и здоровья
Вместе с ними начинаем!
- Так хочется, чтоб чаще
были вместе
родители и дети-
Тогда всем будет легче
жить на белом свете.

- Бывает, мы набедокурим,
Но мы вас все же очень любим,
И всегда желаем без сомнения
Видеть вас в хорошем настроении.
- Как много в нашем зале и детей, и мам.
Мы вас в гости ждали и очень рады вам
Быстрый, смелый, ловкий
Я! Веса лишнего – ни грамма...
Как же мы все хороши,
полюбуйся мама!

1 конкурс. Полоса препятствий.

Участвуют по 8 детей.

Оборудование: 4 «пенечка», 2 дуги, эстафетная палочка. Если есть возможность, желательно скамейки.

Дети прыгают по «пенечкам», подлезают под дуги, оббегают стойку-конус и бегут по прямой к команде, передавая эстафетную палочку.



2 конкурс. «Одень ребенка»

Участвуют по 8 детей и по 1 маме.

Оборудование: Предметы одежды (жилеты) по количеству детей, эстафетная палочка.

Мамы на финише быстро одевают жилет на ребенка, он бежит обратно к команде, передавая эстафетную палочку.



Музыкальная пауза. Флешмоб.

Дети в жилетах исполняют танец следом за ведущим.



3 конкурс. Хоккей.

Участвуют по 6-8 детей и по 1 маме.

Оборудование: 4 клюшки, 4 конуса для обозначения ворот, 2 кубика или шайбы.

Мама в «воротах» стоит с клюшкой, ребенок ведет от старта клюшкой кубик, пасует маме, та отбивает, и ребенок ведет кубик обратно, передавая эстафету следующему.



4 конкурс. Тоннель.

Участвуют по 8 детей и по 2 мамы.

Оборудование: 8 обручей, эстафетная палочка, 2 стойки-конуса.

Мамы на дистанции держат по 2 обруча, приподнимая их невысоко от пола. Дети бегут, пролезая в обручи, оббегают стойку, и по прямой бегут назад, передавая эстафетную палочку.



5 конкурс. Строители.

Участвуют по 8-10 детей и по 2 мамы.

Оборудование: носилки, стройматериал (желательно крупный).

Дети строятся парами, первая пара держит носилки, одна мама стоит у старта, нагружая носилки стройматериалом (желательно по несколько элементов), другая у финиша разгружает носилки и строит башню



6 конкурс. Успей прыгнуть.

Участвуют по 6-8 детей и по 2 мамы.

Оборудование: 2 гимнастические палки.

Дети выстраиваются в колонну от старта до финиша на расстоянии 2-3 шага друг от друга.

Мамы, держа палку за оба конца, проносят ее под ногами детей

на высоте 20-25 см.

от пола. Дети должны успеть перепрыгнуть через палку.

Потом мамы таким же образом возвращаются.



7 конкурс. «Парное катание»

Участвуют по 8-10 детей и по 1 маме. Оборудование: по 2 обруча.

Дети строятся парами, встают сразу в один обруч на полу. Мама кладет второй обруч, пара в него быстро перепрыгивает. Мама перекладывает освободившийся обруч вперед, дети прыгают в него и т.д. У финиша дети разворачиваются и бегут к старту, держась за руки, мама берет обручи и бежит за ними.



8 конкурс. «Саный спорт. Четверки»

Участвуют по 8-12 детей и по 2-3 мамы(на каждые 3 ребенка одна мама).

Оборудование: 2 гимнастические палки на команду.

Первая четверка во главе с мамой встает близко друг к другу, держась за палки с обеих сторон (сани).

Небольшими шагами четверка едет до финиша и обратно, у старта передавая «сани» следующей четверке.

Вот и закончились соревнования.

Проявили вы много старания,
Были сильными, смелыми,
ловкими,

Да, не зря все прошли тренировки.

И особое слово для мам:

Пусть наш праздник запомнится вам,

День за днем пусть крепчает семья

И здоровой пусть будет всегда!

Пусть все невзгоды пройдут стороной,