**Спортивное развлечение с родителями "День Здоровья"**

**Подготовила и провела**

**инструктор по физической культуре МДОУ № 5 «Радуга» Николаева Т.Н.**

Цель: Формировать у детей положительный эмоциональный настрой; воспитывать такие качества, как товарищество, дисциплинированность, уважительное отношение к соперникам по играм и состязаниям. Привлечь к участию в досуге и жизни детского сада родителей.

**Ход мероприятия.**

Инструктор: Мальчишки и девчонки, а также их родители,

В зал спортивный наш, скорее поспешите вы.

Здесь будут состязания детишек, пап и мам,

Кто будет победителем, потом расскажем вам!

*(Под марш дети заходят в зал друг за другом и становятся в одну линию)*

Инструктор: Сегодня у нас праздник. А праздник наш называется «День здоровья!» (дети хором)

 Дорогие мамы, папы - вот ваши любимые дети, которые очень любят бегать, прыгать, играть. Им так сложно удержаться на одном месте. Вы ведь так же когда – то были детьми, просто забыли об этом немного. Сегодня у нас замечательная возможность вновь окунуться в мир детства и почувствовать, как же это здорово быть ребёнком.

Ребята, давайте расскажем мамам, с чего начинается день в детском саду? (с зарядки).

Инструктор: А для чего нужна зарядка?

Ребёнок: Для чего нужна зарядка -  Это вовсе не загадка.

                Чтобы силу развивать,

                И весь день не уставать.

Ребёнок: Если кто-то без оглядки  убегает от зарядки,

               Тот не станет нипочём  Настоящим силачом!

Инструктор: А вы от зарядки убегаете? (нет)

    Все упражнения выполняете? (да)

    А по выходным дома зарядку делаете? (да)

Надо маму и папу научить нашей зарядке и тогда вместе делать зарядку будет веселей (*дети приглашают мам на зарядку)*

**«Весёлая зарядка»**

*(дети и мамы выполняют упражнения в соответствии с текстом, ребёнок впереди мамы)*

«Мы хлопаем в ладоши, хлоп, хлоп, хлоп,

Мы топаем ногами, топ, топ, топ,

Качаем головой.

Мы руки поднимаем, мы руки опускаем,

Мы низко приседаем, и прямо мы встаём.

Руки вниз, и на бочок,

Руки вверх и в кулачок,

Разжимаем, на бочок.

На носочки поднимайся,

Приседай, и выпрямляйся,

Ноги врозь и ноги вместе,

И попрыгаем на месте!»

Инструктор: Какие все молодцы, как красиво и правильно выполняли упражнения. А сейчас команда «Синие звёздочки» займут места справа, а команда «Красные звёздочки» слева *(дети садятся на стульчики впереди родителей)*

*(стук в дверь)*

Инструктор: Кто стучится в двери к нам? Проходите в гости к нам!

*(входит Незнайка с цветком в руках)*

Петрушка: Привет мамочки и папочки! Привет девчонки и мальчишки! Меня зовут  – Незнайка! Вас здесь так много, а почему вы все собрались?

Инструктор: Незнайка! А у нас сегодня спортивный праздник. Наши ребята мам и пап своих пригласили. У нас 2 команды, «Синие звёздочки» и «Красные звёздочки».

Незнайка: Как здорово! А можно и мне с вами поиграть, позаниматься?

Инструктор: Конечно.

Петрушка: У меня есть волшебный цветок.

Каждый лепесток  не простой.

Он с игрою заводной.

Чтоб победы вам добиться

Нужно честно потрудиться,

В играх правила все знать,

Их отлично выполнять.

*(берёт первый лепесток, читает)*

Незнайка: Отгадайте загадку *(обращается к детям)*

«Догадайся, кто такой?

Если бьёшь его рукой,

Он совсем не плачет,

Только выше скачет»

-Молодцы! Это мяч!

**1 Эстафета с мячом.**

*Дети строятся в две команды. В руках у ребёнка мяч. Он бежит, оббегает большой кубик и возвращается обратно, передаёт мяч следующему.*

Незнайка: Какие молодцы, ребята!

*(берёт второй лепесток, читает)*

«Прячется от нас с тобой,

Одна куколка в другой.

На косыночках горошки,

Что за куколки? (Матрёшки)

**2 Эстафета «Матрёшки»**

*В этой эстафете участвуют девочки. Строятся в 2 команды. На расстоянии 3-4 метров стоят стульчики, на них сидят две мамы, у них в руках ленточки. Девочки прыгают до стульчика, мамы повязывают ленточку  девочкам и они прыгают назад.*

Незнайка: Какие девочки красавицы, все в нарядных платках, настоящие красавицы!

Незнайка: *(берёт третий лепесток, читает)*

«Он живёт где жуткий холод,

Средь снегов живёт и льдин.

В чёрно-белом фраке ходит

Птица гордая….(пингвин)»

**3 Эстафета «Пингвины»**

*В этой эстафете участвуют мальчики. Строятся в две команды. Первый участник от каждой команды зажимает мяч между ног и прыгая с ним, оббегает стульчик и возвращается назад. Передаёт мяч следующему участнику. Руками мяч держать нельзя. Если мяч падает, нужно остановиться, поправить мяч продолжать движение.*

Незнайка: Какие все молодцы, шустрые, ловкие.

*Незнайка берёт четвёртый лепесток, читает*

«Без чего нельзя на свете,

Взрослым не прожить и детям,

Кто поддержит вас, друзья,

Ваша дружная (семья)»

**4 Эстафета «Дружная семейка»**

*В этой эстафете участвуют родители и дети. Строятся в 2 команды. Родитель ставит на ноги своего ребёнка и таким образом совместно проходят вокруг ориентира.*

Незнайка: Молодцы!

Инструктор:  Незнайка, а можно мне тоже лепесток в руки взять и заданья прочитать. А на этом лепестке загадки, вы хотите отгадать эти загадки? Слушайте внимательно.

1 «Просыпаюсь утром рано

Вместе с солнышком румяным,

Заправляю сам кроватку,

Быстро делаю (зарядку)»

2 «Не обижен, а надут

Его по полю ведут.

А ударят – нипочём

Не угнаться за (мячом)»

3 «Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки.

А несут меня не ноги,

А блестящие (коньки)»

4 «Два берёзовых коня

По снегу несут меня

Кони эти рыжи

И зовут их (лыжи)»

5 «Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ,

Это мой (велосипед)»

6 «На ледяной площадке крик,

К воротам мчится ученик,

Кричат все: «Шайба! Клюшка! Бей!»

Весёлая игра (хоккей)»

А сейчас отгадывают загадку только дети!

«В руках он лепится легко,

Детишкам – развлечение.

Бросать без устали его,

Друг в друга, без сомнения!

Холодный кругленький комок,

Как зовут его?» (Снежок).

Молодцы! Все загадки отгадали!

А в снежки поиграть хотите?

**5 Игра – эстафета «Снежки»**

*Строятся в 2 команды, друг за другом. Берут снежок в правую руку и попадают в корзинку, которую держат родители.*

- Молодцы! А теперь мы посчитаем, сколько снежков забросила каждая команда в корзинку.

Незнайка: Как здорово! Как весело! А сейчас приглашаю родителей.

**6 Эстафета «Мой весёлый, звонкий мяч»**

*Родители строятся в команды. У первого игрока в руках мяч, отбивая мяч об пол, добежать до пирамидки и также назад, передаёт мяч следующему игроку.*

Незнайка: А сейчас приглашаю ребят поиграть в игру

**7 Игра «Пастух и стадо»**

Инструктор: А сейчас, Незнайка, мы покажем тебе какие у нас сильные родители.

**8 Эстафета «Кто сильнее?»**

*(Перетягивание каната)*

(Незнайка берёт лепесток, читает)

Незнайка: «Вот последний лепесток красивый,

По тропинке вы пройдите,

Клад волшебный отыщите»

Ребята, чтобы отыскать клад, нужно вам преодолеть полосу препятствий.

*(дети становятся друг за другом, 1-бегут между пирамидок, 2- прыгают с кочки на кочку, 3- подлезают под дугу)*

Незнайка: Посмотрите, волшебный сундук (дети подходят к сундуку)

«Сундучок, сундучок,

Открывай, ты, свой бочок» (не открывается)

«Сундучок –то не простой,

Просит танец заводной!

**«Танец Если нравится тебе»**

*(все садятся на свои места)*

Незнайка: Как красиво вы все танцевали, мне очень понравилось у вас, вы все такие быстрые, сильные, ловкие. Я очень внимательно следил за командами, когда вы соревновались и хочу сказать, что победили обе команды «Синие звёздочки» и «Красные звёздочки».

Инструктор: Ребята, а главное победила…?

Дети: ДРУЖБА!

Незнайка: Ребята, давайте ещё подойдём к сундучку. «Сундучок, сундучок, открывай, ты, свой бочок» *(достаёт угощение для ребят и мам, угощает).*

- До свидания, друзья! (Незнайка убегает)

Инструктор: Праздник весёлый удался на славу.

Я думаю, всем он пришёлся по нраву.

Мы праздник кончаем и всем пожелаем,

Здоровья, успехов и счастья во всём!

Интернет-ресурсы:

https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2019/05/14/sportivnoe-razvlechenie-s-roditelyami-den-zdorovya