

**Конспект детско-родительского спортивного праздника «Весёлые старты для всей семьи» с детьми старшей группы комбинированной направленности №5 «Вишенка».**

*Решетова Ольга Михайловна, воспитатель  
Лунькова Алина Валентиновна, воспитатель  
СПДС «Ягодка» ГБОУ СОШ №10 г. Жигулевск*

**Раздел 3.** Просвещение родителей (законных представителей) по вопросам здоровья, воспитания и развития детей младенческого, раннего и дошкольного возраста.

**Направление 3.3.** Значимость режима дня в разные возрастные периоды детства, способы здоровьесбережения в условиях семьи, поддерживания в семье здорового образа жизни.

**Форма мероприятия:** физкультурный досуг «Весёлые старты для всей семьи».

**Цель:** повышение осведомленности родителей о значимости физической культуры для детей дошкольного возраста, создание мотивации поддерживать физическую активность ребенка дома.

**Задачи:**

1. Объяснить родителям о необходимости заботиться о правильном физическом развитии ребёнка.
2. Убедить родителей в том, что систематические занятия физической культурой помогают детям приобрести двигательный опыт, развивают ловкость, быстроту, динамическую силу, вырабатывают смелость.
3. Рассмотреть формы физического воспитания в семье: утреннюю гимнастику, подвижные и спортивные игры, прогулки и экскурсии на свежем воздухе.
4. Познакомить родителей с современными здоровьесберегающими технологиями, например, с динамическими паузами, подвижными и спортивными играми.
5. Способствовать осознанному пониманию родителями ответственности за формирование у детей ценностного отношения к своему здоровью.
6. Активизировать родителей в организации и проведении физкультурно-спортивных мероприятий, например, совместных игр взрослых с детьми в игровые виды спорта

**Материалы и оборудование:** доклад, корзина, мешочки с песком, канат, 2 мяча, гимнастические палки, 2 большие игрушки, кегли, обручи,

**Предварительная работа (по желанию).**

## Ход занятия

### I. Вводная часть

**Воспитатель:** приветствую вас, на нашем мероприятие, но перед этим я хочу рассказать Вам для чего детям нужна физкультура и спортивная гимнастика

Сегодня мы поговорим о важной теме – почему физкультура необходима вашему ребёнку. Я постараюсь доступно объяснить, насколько важны физические нагрузки именно в период детства.

Наши дети растут быстро, каждый день осваивая новые умения и навыки. И здесь огромную роль играет физическая активность. Именно благодаря ей ребёнок учится держать равновесие, развивать координацию, укреплять мышцы рук и ног, формировать правильную осанку.

Что же даёт малышу физкультура? Во-первых, укрепляет сердце и сосуды, развивает дыхательную систему, повышает иммунитет. Согласитесь, никому не хочется видеть своего сына или дочь часто болеющим ребёнком.

Во-вторых, физкультура улучшает настроение и снижает уровень стресса. Многие взрослые согласятся, что после тренировки чувствуешь себя бодрым и полным сил. Так вот, детскому организму тоже нужны такие ощущения радости и удовольствия от движения.

А ещё занятие физкультурой формирует полезные привычки, дисциплинирует ребёнка, учит целеустремлённости и самостоятельности. Ведь успешнее всего развиваются те ребята, чьи родители поддерживают здоровый образ жизни.

Поэтому давайте договоримся совместно заботиться о физическом благополучии наших дошкольников. Поэтому мы сегодня организовали спортивные соревнования, увлекательные эстафет. А вы можете активно поддержать инициативу, занимаясь дома вместе с детьми утренней зарядкой, устраивать совместные походы в парк или бассейн, придумывать семейные забавы.

### II. Основная часть (спортивный праздник «Весёлые старты для всей семьи»)

*(Под музыкальное сопровождение дети заходят на спортивную площадку, красиво оформленную воздушными шарами и флагами.)*

**Ведущий1:** на спортивную площадку

Приглашаю всех сейчас

Праздник спорта и здоровья

Начинается у нас!

Мы встречаем праздник лета,

Праздник солнца, праздник света!

Солнце, солнце, ярче грей!

Будет праздник веселей!

**Ведущий2:** Дорогие ребята! Сегодня, на празднике мы будем играть, участвовать в соревнованиях, и посмотрим, какими же мы стали быстрыми, ловкими, смелыми и умелыми. Ребята, каждое утро в детском саду, вы начинаете с зарядки и поэтому растете сильными и здоровыми. Так давайте же и в начале нашего праздника сделаем разминку.

**Разминка приветствие: под музыку «Зарядка- солнышко»** (*воспитатель предлагает детям и родителям встать в кружок и сделать разминку*)

**Ведущий1:** становитесь дети в круг,

Будем веселиться,

Будем вместе в хороводе

Радостно кружиться!

Все дети вместе с воспитателями становятся в большой общий круг.

Все собрались?

Все здоровы?

Бегать и играть готовы?

Ну, тогда подтянись и не зевай,

Все движенья выполняй!

### Эстафета «Плавание»

**Ведущий1:** скажите гости, а вы любите плавать?

Но прежде, чем в воде плескаться, на суше нужно потренироваться!

Мы в команде друг за другом, со спасательным – то кругом

Пробежим вокруг буйка первыми, наверняка!

*(Выбираем 2 команды. Одновременно по одному игроку из каждой команды стартуют со спасательным кругом (обручем) на талии. Возвращаясь к команде, передают обруч следующему игроку. Выигрывает команда, участники которой быстрее выполняют задание.)*

### Игра «Попади в цель»

**Ведущий2:** ну всё, ребята, начинаем нашу игру «Попади в цель»! У вас тут две корзины, ваша задача - попасть мячом точно в цель. Та команда, чья больше закинет мешочеков

*(По сигналу игроки из каждой команды начинают кидать мешочек с песком в корзину. Выигрывает команда, участники которой больше всего попадут в цель.)*

### Эстафета «Полоса препятствий»

*(Участвуют 2 команды (родители). Каждому игроку надо будет пробежать некоторое расстояние змейкой, надеть на себя обруч, обежать вокруг конуса и, вернувшись к своей команде, передать эстафету следующему игроку. Выигрывает команда, участники которой быстрее выполняют задание)*

**Ведущий1:** чтобы здоровьем завидным отличаться, нужно больше тренироваться, И тогда, что захочу, всё мне будет по плечу! Наше состязания называются «Полоса препятствий».

Сейчас вашим родителям предстоит встать на стартовую линию, затем пробежать змейкой между кеглями, надеть обруч, обежать вокруг конуса и, вернувшись к своей команде, передать эстафету следующему участнику. Побеждает команда, которая быстрее справится заданием.

#### **«Эстафета с мячом»**

**Ведущий2:** следующая наша эстафета будет с мячом. Приглашаем наши 2 команды на эстафеты. Слушайте внимательно правила: вам нужно встать в колонну первые участники держат в руках по мячу. За сигналом ведущего первый игрок в каждой команде передаёт мяч тому, кто сзади, над головой. Последний в команде, получив мяч, бежит к началу колонны, встаёт первым и передаёт мяч следующему за ним тоже над головой. И так до тех пор, пока первый не вернётся на своё место. Побеждает та команда, которая закончит игру первой.

*(Игроки каждой команды выстраиваются в колонну, первые держат мяч. По сигналу мяч передаётся над головой назад по колонне, последний бежит вперёд, становится первым и начинает передачу заново. Игра продолжается, пока первый игрок не вернётся на своё место. Побеждает команда, быстрее завершившая игру.)*

#### **Игра «Перетягивание каната»**

**Ведущий1:** сейчас предлагаю последнюю игру и самую интересную. Это игра по перетягиванию каната. Предлагаю детям и родителям встать вместе и взять канат двумя руками. Слушайте правила: держите канат крепко двумя руками, не отпускайте! Когда я скажу: «Начали!», каждая команда начнёт тянуть канат на себя. Ваша задача - перетащить команду соперников через линию, которую мы заранее отметим на полу. Побеждает та команда, которая первая перетянет всех других за эту линию. Помните, тянуть нужно вместе, дружно и аккуратно, чтобы никого не ударить и не уронить!

*(Дети и родители делятся на две команды и становятся по обе стороны каната. Задача - тянуть канат на себя, чтобы перетащить команду соперников через условную линию. Правила простые: держите канат крепко двумя руками и тяните вместе, не отпуская. Побеждает команда, которая перетянет соперников через линию.)*

### **III. Заключительная часть**

**Ведущий2:** дорогие гости, наш спортивный праздник подошёл к концу. Сегодня победила дружба и взаимопомощь! Спасибо всем за активное участие, за то, что играли честно и с улыбками. Я очень рада, что мы провели это время вместе.

**Ведущий1:** Молодцы, ребята! Сегодня все вы были быстрыми, ловкими, сильными. И все вы заслужили громкие аплодисменты! А в будущем, если вы будете серьёзно заниматься спортом, то сможете стать известными спортсменами. Ну, а сегодня победила дружба! И в честь нашей дружбы и вашей командной взаимопомощи, взаимовыручки. До новых встреч и новых игр!

