БОУ ДО г. Омска

"Городской детский (юношеский) центр"

**Спортивное развлечение**

**"Папа, мама, я - спортивная семья"**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Подготовила и провела  п.д.о. Вяльчина И.В. |

Омск - 2019

**Спортивное развлечение**

**"Папа, мама, я - спортивная семья"**

Цель: пропаганда здорового образа жизни

Задачи:

- создать положительную атмосферу для участников развлечения;

- развивать спортивные и двигательные умения и навыки у детей и взрослых;

- укреплять отношения между ДОУ и семьёй;

- воспитание чувства коллективизма, сопереживания, поддержки.

Инвентарь: музыка, флажки и шары для украшения зала, шары для волейбола, загадки, 2 столика, 2 стула, два набора для медсестры, 2 стартовые линии, 2 конуса, 2 градусника (муляжи), справки, печати, 1 длинная скакалка или веревка, 2-4 обруча, 2 бабочки, 2 ракетки, 4 банные шапочки, 2 рукавицы, 2 лавочки, 2 веника, 2 фитбола.

Команды заходят в зал под музыку. Приветствие команд.

1 Ребенок:

Не страшны нам злые ветры,  
Капли сильного дождя.  
В этом плане мы – эксперты,  
Мы – спортивная семья.

Утро нас легко разбудит,  
Не зеваем, не ворчим,  
А вдыхаем полной грудью –  
Папа, мама, дочь и [сын](https://krasivye-stihi.ru/primery-rabot/stihotvorenie-synu-ot-mamy.html).

2 Ребенок:

Начинаем мы с зарядки:  
Три-четыре, раз и два.  
Прогоняем сна остатки,  
И свежеет голова.

Мама сделает нам завтрак,  
Как всегда, полезный он:  
С медом геркулес так сладок,  
Он наш друг и компаньон.

3 Ребенок:

Целый день в делах проходит,  
Ну а вечером мы – в спорт.  
У кого-то жизнь на взводе,  
Каждый день лишь стресс несет,

Ну а мы ответим просто:  
Игры, бег, велосипед,  
И совсем не важен возраст,  
Спорт для нас на всё ответ!

**Ведущий:** Прежде чем начать наши соревнования, хочу узнать все ли принесли допуск от врача?

Ответы участников.

**Ведущий:** Тогда нам срочно нужно измерить температуру и поставить печать от врача. Только после этого можно начинать наши спортивные конкурсы и испытания.

**1 конкурс** **"Температура".** Каждый участник должен добежать до стола врача с градусником под мышкой , прокричать «36,6», после чего врач ставит печать в справку , а потом вернуться обратно к команде. Справка и градусник передается следующему участнику.

**Ведущий:** Вот теперь переходим к спортивным состязаниям. Какие виды спорта вы знаете? Какими занимаетесь или занимались родители? (Ответы участников)

Сегодня мы будем соревноваться в разных видах спорта. И начнем с загадки:

Мяч над сеткою летает,

Норовит вонзиться в пол.

А судья очки считает.

Это будет ...  **(Волейбол)**

**2 конкурс** **"Волейбол"** натягивается веревка или скакалка. Участники отбивая воздушный шар ладошкой выполняют продвижение прямо. Шар перебрасывается над веревкой, сами проходят под ней, огибают стойку и возвращаются таким же образом в свою команду.

**Ведущий:** Отгадайте предмет, о котором идет речь и назовите вид спорта, в котором он используется.

Я его кручу рукой,

И на шеи и ногой,

И на талии кручу,

И ронять я не хочу. (Обруч)

**Игра для зрителей "Живой обруч"** Команды образуют свой круг. На сцепленных руках висит обруч. Нужно без помощи рук пролезть в обруч.

**3 конкурс** "**Бег, вращая обруч вперед"**.

**Ведущий:** Молодцы! Преодолеваете все трудности, которые вам встречаются на пути. Следующая загадка:

В этом спорте игроки   
Все ловки и высоки.   
Любят в мяч они играть   
И в кольцо его кидать.   
Мячик звонко бьет об пол,   
Значит, это … (Баскетбол)

**4 конкурс** **"Баскетбол"** отбивание фитбола одной рукой. Дети двумя руками.

**Ведущий:** Следующая загадка:

Один удар ракеткой —  
Волан летит над сеткой.  
Серёжа хоть и сильно бил,  
Воланчик в сетку угодил.  
Сегодня победил Антон.  
Во что играли? В ... (Бадминтон)

**Ведущий:** Но вот сюрприз! На наши ракетки сели бабочки . Не будем их прогонять. Пусть с нами поучаствуют в конкурсе.

**5 конкурс** **"Бадминтон"** Бег с ракеткой в руке, на которой сидит бабочка.

**Ведущий:**

Веник-парень удалой!  
Разворотливый, лихой,  
Разминает, разбивает  
В теле всяческий застой!

Медный ковш повис на чане.  
Зачерпни, поддай парку.  
Пар барашками клубится  
Поднимаясь к потолку. (Баня)

**6 конкурс** **"Баня"** Надеть банную шапочку. Забежать в парилку, лечь на полог. После того, как парильщик пропарит, бегом обратно. Шапочку передать следующему участнику.

**Игра для зрителей "Друзья"** Спорт - это не только соревнования и тренировки. Это дружба, поддержка. Под музыку дети двигаются. После остановки по команде "Друг" обнимаемся в парах, по команде "Друзья" образуем круг и кладем руки на плечи друг другу.

**Ведущий:** Вот и подошли к концу наши соревнования.

Детей не заменишь!

Семью не заменишь!

Деньгами, карьерой, друзьями, собой.

Семья - это там, где любишь и веришь,

Картинки из счастья, заботы, покой.

Духовная близость, секрет долголетия,

Борьба всех болезней, надежда и свет.

И пусть что-то вышло не так и сомнения,

Семья - талисман для удачи, побед!

Проводится награждение. Под музыку участники покидают спортивный зал.