

*Весёлые старты:  
«Папы и дочка,  
мамы и сыночки»*

*группа «Малахитовая шкатулка»*

*г. Красноярск*

## Весёлые старты:

### «Папы и дочки, мамы и сыночки».

**Цель:** повышение интереса к физической культуре, приобщение семьи к здоровому образу жизни.

#### **Задачи:**

1. Закреплять ранее разученные навыки: бег на скорость, прыжки через скакалку, попаданий в цель.
2. Развивать физические качества дошкольников: силу, выносливость, быстроту, смелость, ловкость, уверенность.
3. Воспитывать взаимовыручку, чувство товарищества.

**Оборудование:** конусы; обручи –; мячи и 2 корзины; палки деревянные; канат; одеяла; воздушные шары; ложки; лимонад; стаканчики и трубочки; медали и сладкие призы.

Дети и родители входят в зал под музыку, выстраиваются в одну шеренгу.

**I. Ведущий:** Внимание! Внимание! Говорит и показывает спортивный зал детского сада «Родничок». Сегодня здесь проходят соревнования, необычные от других отличные – «Папы и дочки, мамы и сыночки!», в которых примут участие наши шустрые дети и любимые родители. Поприветствуем участников соревнований:

Всем известно, всем понятно,  
Что здоровым быть приятно!  
Только надо знать, как здоровым стать!

#### **1-й ребёнок:**

Родители – народ такой,  
На занятость спешат сослаться.  
Но мы-то знаем: они не правы  
Всем надо спортом заниматься!  
В мире нет рецепта лучше,  
Будь со спортом не разлучен.  
Проживёшь 100 лет – вот и весь секрет!



2-й ребёнок:

Приучай себя к порядку,  
Делай каждый день зарядку.  
Смейся веселей, будешь здоровей!  
Кто с зарядкой дружит смело,  
Тот с утра прогонит лень.  
Будет сильный и умелый,  
и весёлый целый день!



3-й ребёнок:

Спорт – ребята, всем нам нужен!  
Мы со спортом крепко дружим!  
Спорт – помощник! Спорт – здоровье!  
спорт – игра! Физкульт – УРА!!! (все вместе).

**Ведущий:** как на всех соревнованиях, у нас будут – жюри, участники соревнований, болельщики и группа поддержки. Просим болельщиков занять свои места, а участникам предстоитделиться на команды (деление происходит при помощи различных картинок, выбирают капитана и название команды).

## II. Представление жюри.

**Ведущий:**

Вашу находчивость и смекалку  
Будет оценивать жюри.  
Пусть оно весь ход сраженья  
За командами следит.  
Кто окажется дружнее,  
Тот в бою и победит!

Представляем председателя жюри –  
Члены жюри –

## III. Разминку для команд проводит ведущий (ведущие):

Упражнение «Паровозик»:  
Паровоз – вагоны возит,  
- Пых - пых, чух- чух.  
Еле переводит дух.

Упражнение второе,  
Называют «Петушком».

Правой, левою рукою,  
Помашу я, как крылом.

Упражненье впереди,  
Сделай и не упади.  
Задери повыше ножки,  
Под коленкой бей в ладошки!

«Неваляшка» - успокоюсь,  
Руки я кладу на пояс.  
Вправо-влево наклоняюсь,  
Покачавшись, выпрямляюсь!

Продолжается зарядка.  
Упражнение «Лошадка».  
Я, как лучший конник в мире,  
Мчусь галопом по квартире!

Я вспотел – лоб, шея в каплях,  
Заряжаюсь дальше – «Цапля».  
Цапля бродит по болоту,  
Не нужны совсем ей боты.

● **Ведущий:** считаю наши семейные весёлые старты открытыми!

Делу время, час забаве.  
Команда (название команды), направо!  
Рядом - (название команды), становись!  
Состязанья начались!!!  
Желаем всем успеха!!!

#### **IV. Эстафеты.**

##### **Первая эстафета – «Сороконожка»:**

Первый участник бежит до ориентира, оббегает его, возвращается, берёт следующего игрока за руку и с ним оббегает ориентир и возвращается, они берут следующего и т.д., при этом игроки должны держаться крепко за руки и не разрывать цепочку.

**Ведущий:** Молодцы! А теперь посмотрим, как взрослые умеют ладить с детьми.

##### **Вторая эстафета: «Проскочи в обруч»:**

Пара (родитель и ребёнок) берёт обруч, надевает на себя, выпрыгивают из него, снова надевают и т.д..

**Ведущий:** Молодцы! А теперь проверим Вас на ловкость!



### Третья эстафета «Удержи равновесие»:

Каждая команда получает по три кубика. Кубики поставить один на один, вместе с ребёнком взяться за нижний кубик, пронести по всему маршруту и вернуться назад

**Ведущий:** Молодцы! А теперь проверим, какая команда самая быстрая!



### Четвёртая эстафета: «Кто больше соберёт мячей» (только для родителей):




Родители обеих команд должны собрать в кабину, как можно больше мячей разбросанных на полу.

**Ведущий:** Молодцы! Но я вижу, что Вы немного устали. Давайте отдохнём и проведём конкурс на смекалку.




### V. Конкурс «Мудрости – премудрости».

**Ведущий:** предлагаю командам отгадать загадки.




1. Для первой команды:


Сколько орехов в пустом стакане?



2. В январе расцвели три розы и две ромашки. Сколько цветов расцвело всего?



3. В поле стояло два трактора, а три пахали землю. Сколько тракторов было на поле?




**Ведущий:** Вот и закончилась наша интеллектуальная разминка, продолжим спортивные состязания:

Теперь беритесь за канат,  
Кто сильнее из ребят?  
Тот кто перетянет,  
Самым сильным станет!!!



### VI. Продолжение состязаний.




#### Пятая эстафета: «Кто сильнее?»

Перетягивание каната (для детей).




#### Шестая эстафета «Прокати на одеяле»:




Ребёнок салится на одеяло, а родитель берёт одеяло за два края и везёт ребёнка до ориентира, оббегает его и возвращается к команде и т.д..


1. Для второй команды:



В пруду плавало семь уток, три нырнуло под воду. Сколько уток плавало в пруду.



2. Из какой посуды нельзя ничего съесть?



3. Под каким кустом во время дождя прячется заяц?








**Ведущий:** Молодцы, не забыли зимних забав, а теперь отгадайте загадку

Выпуча глаза, сидит,  
Не по-русски говорит,



Родилась в воде, а живет на земле (лягушка).




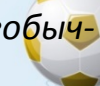
**Седьмая эстафета: «Лягушка – путешественница»:**



Двое родителей держат толстую деревянную палку, за которую ребёнок держится двумя руками и поджимает ноги; по сигналу родители бегом переносят своих «детей-лягушат» в новое болото (в этой эстафете необходимо подстраховывать детей).


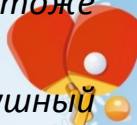


**Ведущий:** Молодцы! Какие храбрые «лягушата», не побоялись пролететь на необычном летательном аппарате!




**VII.** Мне кажется, что наши болельщики немного загрустили, давайте им тоже предложим эстафету: «Пронеси воздушный шар в ложке».

Болельщики делятся на две команды, им необходимо в ложке пронести воздушный шар до ориентира и обратно.





**Ведущий:** Посмотрите, какие молодцы наши болельщики! Как хорошо они справились с заданием – это надёжный резерв наших спортсменов. Спасибо Вам, проходите на свои места, а мы продолжим наши состязания.




**Восьмая эстафета «Лимонад в кружке»:**


На стол выставляется разнос с кружками, в которых налит лимонад. Каждому участнику дают трубочку для коктейля, он подбегает к столику, выпивает лимонад и возвращается к своей команде (только для детей).




**Ведущий:** Молодцы ребяташки – девчонки и мальчишки! А теперь эстафета, для родителей.




**Девятая эстафета «Мумия»:**




От каждой команды приглашают по двое участников. Один участник на скорость должен обмотать своего напарника туалетной бумагой.




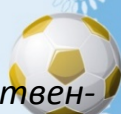
**Ведущий:** Молодцы, все хорошо справились с заданием. Мы попросим жюри подвести итоги состязания. А пока жюри ведёт подсчёт, девчонки и мальчишки, а так же их родители, потанцевать все вместе, сегодня не хотите ли? Приглашаем всех на танец «Буги – Буги»!.




**VII. Жюри объявляет итоги.**



**VIII. Ведущий:** Уважаемые участники состязаний, а также болельщики, торжественное вручение наград и призов поручаем председателю жюри.



**Ведущий:** Вот и подошёл к концу наш праздник. Мы желаем Вам всем здоровья и успехов во всё!!! До новых встреч!!!



**Под музыку участники покидают спортивный зал.**









