**Спортивный праздник с родителями**

**«Мы — здоровая семья»**

**для подготовительной группы**

Цель: формирование **здорового образа жизни в семье**.

Задачи:

- укреплять здоровье детей.

- создать положительную эмоциональную и психологическую атмосферу;

- формировать мотивацию к совместной деятельности;

- развивать физические качества: быстроту, ловкость, силу, выносливость;

- воспитывать осознанное отношение к необходимости заниматься спортом,

- навыки ЗОЖ,

Оборудование: 6 кубиков, мячи разноцветные, мячи 4 шт. большие,2 картинки с видами спорта.

Ход развлечения:

***Выход родителей и детей под музыку «Россия – огромная страна»***

***Сегодня  праздник,  важный день,***

***Встретить нам его не лень.***

***Здоровья  день,  день красоты,***

***Его все любят – я и ты!***

***И все вокруг твердят всегда:***

**«Здоровым быть – вот это да!»**

**Воспитатель**: - Здравствуйте, уважаемые родители. Здравствуйте, дорогие наши ребята. Мы очень рады видеть вас. Сегодня наше мероприятие посвящено *«****Дню Здоровья****»*.

Мы собрались в нашем зале, чтобы узнать, что необходимо делать, чтобы быть **здоровым**, веселым, бодрым и никогда не болеть.

Итак, что же нужно делать, чтобы быть **здоровым**?

**Дети**: (*закаляться,* *делать зарядку, заниматься физкультурой, правильно питаться*).

**Воспитатель:**- Итак, мы начинаем наше соревнования, предлагаю разделиться на две команды. Команда мам и команда пап.

-Сейчас мы с вами дружно выберем капитана команд, затем нам нужно придумать название своей команды и речевку. Капитаны, представьте свои команды..

*Представление и приветствие команд.*

**Команда мам:**

Название команды **«*Крепыши*»**,

Речевка ***«Я умею думать, я умею рассуждать, что полезно для здоровья- буду выбирать!».***

**Команда пап:**

Название команды **«Здоровячки»**,

Речевка *«****Дружно, смело, с оптимизмом- за здоровый образ жизни****!»*.

**Воспитатель: *Самое  мирное  сражение - спортивное.***

***Кто  выиграл -  не зазнавайтесь!***

***Кто  проиграл -  не  огорчайтесь!***

***Желаем  удачи  в  соревнованиях!***

Начинаем наши соревнования.

**ЭСТАФЕТЫ.**

**Воспитатель:** Первая игра называется **«Салют».**

Разбросать разноцветные шарики по всему залу. По сигналу  дети и взрослые быстро под музыку собирают все шарики по цвету и в свои корзиночки.

Мамы собирают: красные и желтые и кладут в корзину.

Папы собирают: зеленые и синие и кладут в корзину.

**Воспитатель**: - Молодцы, все играли дружно. Следующая эстафета.

**«Поменяй предмет»**

  ( Ребёнок с кубиком в руках бежит змейкой  между кеглями до обруча, оставляет там кубик, берёт мешочек, бежит обратно змейкой, передаёт мешочек следующему игроку. Следующий игрок бежит змейкой до обруча, оставляет мешочек, берёт кубик, бежит обратно и передаёт кубик следующему игроку и т.д.)

**Воспитатель:** Какие дружные команды. Продолжаем дальше.

**Эстафета «Чья команда дружнее?».**

(Команды строятся в колонны). По сигналу, первая пара команды (родитель и ребенок) бежит, оббегает конус и возвращается к команде, берет следующую пару, стартуя до финиша и, снова возвращаются за следующей парой. Пока все участники не будут задействованы. Эстафета заканчивается, когда все игроки встанут парами.

**Интеллектуальная   разминка « Спортивная викторина».**

***Пусть первым будет тот, кто со спортом дружно живет!***

**1**.Что нужно делать по утрам, чтобы быть бодрым и здоровым? (зарядку)

**2**.Как зовут спортсмена,  катающего под музыку(фигурист)

**3.**Сколько команд играет в хоккей? (две)

**4.**Сколько человек в футбольной  команде? (11 человек)

**5.**Как зовут людей , которые зимой купаются в проруби? (моржи)

**6.**Спортивный снаряд , которым спортсмены играют клюшками(шайба)

**7.**Где прошла Олимпиада  в  2014 году? (Сочи)

**8.**Вид спорта на доске? (сноуборд)

**9.**Дорожка  лыжника?  (лыжня)

**10.**Детский зимний транспорт? (санки)

**11.**Коньки на лето, это….? (ролики)

**Воспитатель:** Следующая эстафета.

**«Воздушный шарик»**

Взрослые и дети выполняют следующие задачи. Нужно на ракетку, положить шарик, пронести на ракетке шарик не придерживая оббегая кеглю и обратно.

**Воспитатель:** Все команды молодцы.

**Эстафета «Баскетболисты»**

**(**Ребенок и родитель в паре передвигаются ,передавая мяч друг другу от груди  до фишки и назад также возвращаются).

**«Угадай вид спорта»**

Командам дается картинка, разрезанная на несколько деталей нужно собрать картинку и назвать спортивный вид спорта.

**Воспитатель:** Заключительной эстафетой будет перетягивание каната.

***Команды, выходите!***

***Свою силу покажите!***

***Потяните вы канат ,***

***Чтобы каждый был тут рад.***

***Будем мы за вас болеть,***

***Громко хлопать и свистеть.***

**Эстафета  «Перетягивание каната»**

***Заключительный  флешмоб  для детей и родителей***

**«Вместе весело шагать!»**

Подведение итогов. Вручение грамот за участие в соревнованиях.

**Воспитатель:** Всем спасибо за внимание,

За задор, за звонкий смех,

За огонь соревнования,

Обеспечивший успех!

Спасибо всем за этот замечательный вечер!

Будьте **здоровы**!

До свидание!