

****

**Цель:** Приобщение детей и родителей к здоровому образу жизни

**Задачи:**

- продолжать развивать физические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость в игровой форме.

-доставить детям и родителям радость удовольствие от совместного участия в празднике.

-воспитывать стремление участвовать в спортивных играх и эстафетах.

**Оборудование:**

**Ход праздника**

**Инструктор**. Внимание! Внимание! Приглашаем всех на спортивный праздник! «Весёлые эстафеты» Праздник это не простой, потому что в нём будут принимать участие не только дети, но их родители. Уважаемые родители сегодня вы сможете проявить свои способности: быстроту, смелость, находчивость, смекалку. Спорт не только сближает людей, но ещё служит залогом хорошего настроения и отличного здоровья. Если мы с вами постараемся сейчас, то поднимем себе настроение и укрепим здоровье.

А теперь встречайте наших главных участников праздника

*(Дети заходят в зал под спортивный марш)*

**Инструктор**.

**На разминку, на зарядку**

**Все вставайте по порядку**

**Посмотрите на детей**

**Подержите их скорей.**

Наши дети каждое утро начинают с зарядки и сейчас вам её покажут.

*Ритмическая гимнастика с флажками под песню «Нужно спортом заниматься» (муз.А.Быкова, сл.М.Пляцковского)*

*(Дети стоят в рассыпную)*

**Инструктор**.

**Празднику спортивному**

**Рада детвора**

**Юным физкультурникам**

**Все: УРА! УРА! УРА!**

**Инструктор**.

В наших «Весёлых эстафетах» принимают участие 2замечательные команды

* Команда «Радуга» (*построились в колонну за капитаном)*
* Команда «Солнышко» (*построились в колонну за капитаном)*

*(Родители, принимающие участие в эстафете, присоединяются к командам. Команды перестраиваются в 2 шеренги для приветствия)*

**Инструктор**. Каждая команда подготовила свой девиз.

Девиз команды **«Радуга»**

**«Мы как радуги цвета**

**Неразлучны никогда»**

Девиз команды **«Солнышко»**

**«Мы команда просто класс,**

**Солнца лучик любит нас»**

**Инструктор**. Судить наши соревнования будет компетентное и справедливое жюри:

* …………………………………..
* …………………………………...

**Инструктор**. Наступает самая интересная и увлекательная часть праздника.

Команда **«Радуга»** к эстафетам готовы? (Да)

Команда **«Солнышко»** к эстафетам готовы? (Да)

**Инструктор**.

**Стать чемпионом - все мы знаем**

**Задача сложная для всех**

**Соревноваться начинаем**

**И твёрдо верим в наш успех**

**Эстафеты**

1. **Дети - «Передай эстафету» (флажок)**
* *По сигналу бегут, огибают ориентир, возвращаются, передают эстафету-флажок следующему участнику.*

**1. Родители – «Передай эстафету»**

* *По сигналу бегут, огибают ориентир, возвращаются, передают эстафету.*

**2.Дети - эстафета «Такси»**

* *Один ребёнок у передней стороны обруча это водитель, другой у задней стороны это пассажир.**По сигналу бегут, огибают ориентир, возвращаются, передают обруч следующему участнику.*

**2. Родители. Комбинированная эстафета.**

* *По сигналу первый участник команды прыгает в мешке до обруча, снимает мешок, продевает обруч через голову, обегает стойку, передаёт мешок следующему участнику.*

**3. Дети- эстафета «Самый ловкий»**

* *По сигналу проползают под стойкой, обегают ориентир, возвращаются, передают эстафету.*

**3. Родители- эстафета «Пройди через болото»**

* *Первый участник держит в руках два плоских круга. По сигналу бросает один круг на пол наступает на него двумя ногами, бросает второй и наступает на него, а первый круг поднимает и т.д. проходят по кочкам, дотрагиваются до ориентира, возвращаются, передают эстафету.*

**Подвижная игра для детей.**

**«Найди свой домик»**

(Дети стоят, взявшись за руки вокруг своего домика, под весёлую музыку дети разбегаются в рассыпную, по окончанию музыки, быстро берутся за руки, образуя круг вокруг своего домика)

**Игра для родителей «Клей»**

**Инструктор**. А теперь родители вспомнят своё шумное детство и просто поиграют.

**(***Родители становятся в круг и выбирают водящего считалкой. Если водящий кого-то поймал, берёт его за ручку и ловят вдвоём, следующий пойманный приклеивается к ним и так до конца.)*

**Эй! спасайся поскорей**

**Убежал из группы клей**

**Никого он не жалеет**

**Всех кого не встретит, клеит.**

**Инструктор.** А теперь немного отдохнём. Я читаю загадки, а вы дружно- хором отгадываете.

1. **Я начну, а вы кончайте,**

 **Дружно хором отвечайте.**

**Игра весёлая футбол,**

 **Уже забили первый***…(гол)*

1. **Вот разбежался сильно кто-то**

**И без мяча влетел в***….(ворота)*

1. **А Петя мяч ногою хлоп**

**И угодил мальчишке в***…..(лоб)*

1. **Хохочет весело мальчишка,**

**На лбу растёт большая***….. (шишка)*

1. **Но парню шишка нипочём,**

**Опять бежит он за….** *(мячом)*

**Инструктор.** С этим заданием справились отлично и продолжаем наши эстафеты.

**4.Дети – Эстафета « Не урони мороженое»**

* *(Первый игрок держит пластиковый стаканчик, на нём поставлен маленький мяч, «Мороженное», по сигналу идут быстрым шагом, обходят ориентир, возвращаются, передают следующему)*

**4. Родители - эстафета «Донеси-- не урони»**

* *(У первого игрока на ракетке лежит шарик, по сигналу идут быстрым шагом, обходят ориентир, возвращаются, передают эстафету.)*

***5.* Родители и дети «Поход в супермаркет»**

В центре зала на столе разложены в вперемешку полезные и вредные, продукты питания, одна команда собирает полезные продукты питания (яблоко, апельсин, молоко, сыр, капуста…) другая продукты вредные для организма (чипсы, сухарики, кока-кола, чупа – чупс. жевательная резинка…) **или овощи и фрукты**

* *(Мама и ребёнок, взявшись за руки, с корзиной в руках добегают до стола, ребёнок кладёт в корзину один муляж продуктов питания, возвращаются, выкладывают продукт и передают корзину следующим участникам.)*

*6.***Родители-эстафета «Стройная леди»**

* *Мама несёт на голове мешочек с песком, обходит ориентир, возвращается и передаёт следующему.*

*7.* **Конкурс –«****Кто больше удержит мячей на руках»**

* *Мамы садятся на стульчик, дети несут из обруча по одному мячу, мамы стараются как можно больше удержать мячей на руках.*

**Подвижная игра для детей. «Мышеловка»**

**Ах! как мыши надоели**

**Всё погрызли, всё поели**

**Берегитесь же плутовки**

**Доберёмся мы до вас**

**Вот расставим мышеловки.**

**Переловим всех сейчас.**

**Инструктор.** Вот и подошли к концу наши «весёлые старты» А пока жюри подводит итог у нас музыкальная пауза

**Флешмоб «Мы маленькие звёзды»**

**Инструктор.** Для подведения итогов спортивного праздника «Весёлые старты» слово предоставляется председателю жюри……..

(*Жюри подводит итоги, проходит награждение команд)*

**Инструктор.** Мы хотим сказать большое спасибо родителям, которые пришли приять участие в нашем спортивном празднике,

Перед тем как с вами распрощаться,

Мы хотим вам пожелать

Здоровья крепкого,

Почаще улыбаться,

И никогда не унывать!

До свидания! До новых встреч!

 Хорошего настроения!