

## **«Физкульт – ура». Физкультурный досуг в старшей, подготовительной группе с участием родителей**

«Мы — спортсмены». Физкультурный досуг в старшей группе с участием родителей

Физкультурный досуг с родителями и детьми в старшей группе.

«Мы спортсмены».

Зал украшен спортивной символикой (флажками, мячиками, воздушными шариками) .

Дети строятся в одну шеренгу с родителями.

Ведущий: «На спортивную площадку

Приглашаем, дети, вас

Праздник спорта и здоровья

Начинается сейчас».

Дети и родители идут по залу друг за другом (звучит музыка – марш) .

Ведущий дает задание, пройти полосу препятствий (пройти по спортивной скамейке, перепрыгнуть через верёвочку, перешагнуть через кубик; можно использовать и другие атрибуты) и снова построится в шеренгу для спортивного приветствия.

Игра «Давайте познакомимся».

- Раз, два, три – себя назови» (дети и родители называют своё имя) ;

Затем представившись родитель и ребенок берут по одной фишке (фигуре, медальке) из коробочки, и сохраняют ее до определённого момента. (фигуры могут быть разного цвета, размера и формы) .

Ведущий: «Становитесь по - порядку

Дружно делайте зарядку».

Родители и дети встают в круг, и выполняют упражнения - утренней гимнастики, с флажками, султанчиками или гимнастическими палочками (под музыку «Летняя физкультура» муз. Старокадомского) .

После выполнения упражнений утренней гимнастики ведущий предлагает спортсменам сесть на скамейку и отгадать загадки о спорте (видах спорта, спортивном инвентаре и т. д.) .

Ведущий: «Идут по дорожке,

Доски да ножки».

(Лыжи)

Эти фрукты не съедобны,

Но огромны и удобны.

Их иной спортсмен часами

Лупит сильно кулаками.

(боксерские груши)

Во дворе с утра игра,

Разыгралась детвора,

Крики: «Шайбу! », «мимо! », «бей! »-

Значит там игра - ... .

(хоккей)

Далее родители и дети делятся на две команды (в соответствии с выбранной фигурой, например по цвету фигуры) .

Ведущий: «Чтобы стать здоровым, ловким,

Всем нужны нам тренировки».

1 задание: (с мячом) (назвать, что мы тренируем, выполняя это задание) .

Пройти до ориентира с мячом подбрасывать и ловить его двумя руками.

Обойдя ориентир, вернуться и отдать мяч следующему игроку.

2 задание: Необходимо донести в ложке шарик в одной руке до ориентира (расстояние приблизительно – 5 метров) и вернуться в команду, передать ложку следующему.

3 задание: Ходьба с мешочками на голове (что мы тренируем: укрепляем мышцы спины, ловкость и силу рук) .

Мягкий мешочек на голове участника. Бег с мешочками в одну сторону до ориентира. Обрато идти и подбрасывать мешок перед собой (ловить двумя руками – детям, взрослым- одной рукой с чередованием рук (правая, левая) .

4 задание: «Проворные мотальщики». Играют два ребёнка; ребенок и взрослый (из противоположных команд). К эстафетным палочкам привязывается шпагат (толстая бечевка, лента) длиной приблизительно 10-12м. В середине ленты (шпагата) завязывают цветную ленту другого цвета. Играющие расходятся на длину ленты (шпагата) и по сигналу быстро наматывают его на палочки. Побеждает тот, кто быстрее это сделает.

5 задание (эстафета) : «Чехарда». Играют взрослый-ребенок, ребенок-ребенок.

Взрослый делает мостик, ребенок проползает под мостиком, ребенок делает мостик другой ребенок (взрослый) проползает под мостиком и т. д.

6 задание: «Репка».

«Давайте вспомним сказку «Репка», сколько героев в сказке? (7) .»

(объясняем правила). Ребенок стоит напротив своей команды (он «Репка») .

Первый взрослый добегают до «репки», оббегают ее и возвращается обратно, берет другого ребенка, вместе бегут до «Репки» оббегают ее и возвращаются обратно и т. д. пока все участники команды не пробегут, последний берёт за руку «Репку» и они все вместе бегут обратно.

После выполнения последнего задания ведущий предлагает обратить внимание на центральную стену, на которой развешаны картинки с воздушными шариками. На каждой картинке разное количество шариков.

Ведущий: «Посмотрите сколько шариков изображено на первой карточке (один, столько вдохов и выдохов мы сделаем и т. д. (упражнение на восстановление дыхания) .

Ведущий: - «Наши веселые, полезные для здоровья задания закончились. В нашей встрече нет проигравших – выиграли все, Игры (задания, которые мы сегодня играли (выполняли) помогли нам подружиться со спортом, и получить несколько капель здоровья.

А как вы думаете – здоровый человек это хорошо или плохо? (игра ТРИЗ (ответ) Правильно! »

«Все сегодня удалцы!

Все сегодня молодцы!

Состязались вы с задором,

Пусть никто не стал призёром,

Вы везде сражались дружно,

Победила все же дружба».

Все участники награждаются «медальками».

«Праздник веселый удался на славу.

И, думаю, всем он пришелся по нраву».