

государственное бюджетное образовательное учреждение
Самарской области средней общеобразовательной школы №5
имени Героя Советского Союза В.Ф. Кравченко
городского округа Сызрань Самарской области структурного подразделения,
реализующее общеобразовательные программы
дошкольного образования «Детский сад №1»

Сценарий спортивного праздника «Мама, папа, я – здоровая семья»

Составила:
инструктор по физической культуре
Пальцева Н.Г.

Цель: формировать у детей и родителей понятия о компонентах здорового образа жизни.

Задачи:

Повышать работоспособность детей, активность их организма;

Расширять знания детей о здоровье и его составляющих;

Воспитывать интерес к двигательной активности в условиях соревнования, «чувство локтя», командного единства с родителями;

Развивать физические качества (ловкость, скорость, выносливость, реакцию);

Дарить положительный эмоциональный настрой.

Оборудование: гимнастические палки по количеству участников. Обручи.

Мячи среднего и малого диаметра, кегли. Аудиозапись подвижной музыки.

Предварительная работа:

Придумать девизы командам

Сделать конфеты для эстафеты

Звучит музыка «Песенка юного физкультурника» Дети и родители входят в физкультурный зал и строятся в шеренгу.

Инструктор по физкультуре

- Здравствуйте, спортивные, умные, смелые, выносливые и ловкие! Сегодня мы собрались, чтобы посоревноваться, пообщаться и просто повеселиться! А чтобы быть такими жизнерадостными и спортивными. Нужно быть здоровыми! Что такое здоровье, как вы думаете? О своём здоровье нужно заботиться с детства. И гораздо интереснее и веселее делать это всей семьёй! Чтобы настроиться на соревнование и подготовить свой организм к состязаниям, перед эстафетами необходимо размяться.

Разминка «Раз, два, три» музыка А.Варламова, слова Р.Панина

Инструктор по физкультуре:

- Молодцы у нас ребята:

сильные, умелые, ловкие и смелые!

- Все здоровы?

Дети

– Все здоровы!

Инструктор по физкультуре

- Все готовы?

Дети

- Все готовы!

Представление команд. Выбор жури.

Инструктор по физкультуре:

- Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!

1 эстафета «Солнечное настроение». У старта перед командами лежат гимнастические палки по количеству игроков. На финише два обруча. Каждый участник бегом приносит к обручу палку. В итоге обручи становятся солнышком с лучами.

2 эстафета «Овощи и фрукты» . У старта в корзине лежат мячи диаметром 20 см и 10 см. Участник зажимает между ног мяч большого диаметра, в руки берёт 2 малых мяча и прыжками двигается к финишу. Кладёт урожай в пустую корзину, бегом возвращается назад.

Инструктор по физкультуре:

- Знаете такую поговорку «Сила есть, ума не надо»? Я надеюсь это не про нас. Ведь мы не только сильные и здоровые, но ещё и умные! Блеснём своими знаниями.

Конкурс «Сила есть, ума не надо?»

Родители называют поговорки и пословицы о физкультуре, спорте, здоровье. Дети отгадывают загадки.

- Они гантели поднимают, Дальше всех ядро бросают, быстро бегают, стреляют. как одним словом их называют? (Спортсмены)
- Не пруд, не луг. Сто скамеек вокруг. От ворот до ворот бойко бегают народ. А на воротах этих рыбацкие сети. (Футбольное поле)
- Эти фрукты не съедобны, Но огромны и удобны. Их иной спортсмен часами лупит сильно кулаками. (Боксёрские груши)
- На дворе с утра игра – разыгралась детвора. Крики: «Ну же!», «Мимо!», «Гол!». Значит там игра (Футбол).
- Кто на льду меня догонит? Мы бежим в перегонки. И несут меня не кони, а блестящие (Коньки).
- Мне загадку загадали: это что за чудеса? Руль, седло и две педали, два блестящих колеса.
У загадки есть ответ —это мой ... (Велосипед).
- Эта птица — не синица, не орел и не баклан.
Эта маленькая птица Называется ... (волан).
- а снегу — две полосы. Удивились две лисы. Подошла одна поближе:
Здесь бежали чьи-то ...(лыжи).
- Не обижен, а надут, его по полю ведут. А ударят — нипочем Не угнаться за ... (мячом).

Инструктор по физкультуре:

Молодцы. Вы доказали, что ум и сила — друзья! Природа и человек едины. Если человек бережет природу, она отвечает ему благодарностью.

Мы стремимся иметь те физические качества, которые есть у животных, красивых, здоровых и сильных.

Большая эстафета «Со здоровьем в мире жить — с природою дружить»

1. «Лошадки» Бег змейкой между предметами (Выполняют родители и дети, держась за руки)
2. «Рыси» Кувырки на матах (Выполняют дети, страхуют родители)
3. «Косули» Перепрыгивание через гимнастические палки.

Инструктор по физкультуре

Все мы весело играли и немножечко устали. Что нам сможет помочь восстановить силы? Ваши предложения! (Дети и родители предлагают способа восстановить силу) Да, все ваши предложения хороши. А вот , вкусная, сладкая конфета помогла бы восстановить наши силы? Ну может и не помогла бы, но настроение смогла бы улучшить это точно! И хотя много конфет есть вредно, одну конфету съесть никому не повредит.

Эстафета «Большая конфета»

Родители и дети встают на противоположных концах зала. Около родителей стоят корзины для конфет. У каждого родителя по большой конфете. Первый взрослый участник несёт конфету на голове своему ребёнку, ребёнок встаёт на четвереньки, взрослый кладёт конфету ему на спину, несёт конфету до корзины и бегом возвращается к взрослому.

Инструктор по физкультуре

- Подведём итоги нашего здорового спортивного состязания. Команды, равняйся! Смирно!

Жюри подводят итоги и вручают грамоты и медали.

Инструктор по физкультуре

- И на прощанье в знак дружбы приглашаю вас поиграть в игру.

Игра «Запрещённое движение»

Играющие вместе с ведущим встают в круг. Ведущий выходит на шаг вперед. Если участников мало, они строятся в шеренгу, а ведущий встает перед ними. Ведущий предлагает игрокам выполнять за ним все движения, за исключением запрещенного, заранее им установленного. Например, запрещено выполнять движение «руки на пояс». Ведущий под музыку начинает делать разные движения, все играющие повторяют их. Неожиданно ведущий выполняет запрещенное движение. Участник игры, повторяющий его, делает шаг вперед. Игра продолжается.

Инструктор по физкультуре

Пусть вам семейные старты запомнятся, Пусть все невзгоды пройдут стороной. Пусть все желания ваши исполнятся. А физкультура станет

родной. Уважаемые родители, спасибо за ваше участие, поддержку и хорошее настроение!

Используемая литература:

День здоровья семьи «Будь здоров без докторов Резанова М.Н. Инструктор по физкультуре №6/2014г.