**«Вместе с мамой - вместе с папой»**

**Цель:**

Помочь семьям воспитанников освоить образ жизни, гармонизировать родительски-детские отношения.

**Оздоровительные задачи**:

* Воспитывать у дошкольников ловкость, выносливость. Поощрять проявление взаимопомощи взрослых и детей.
* Повышать двигательную активность.
* Способствовать повышению эмоциональной отзывчивости в семьях воспитанников.

**Воспитательные задачи:**

* Воспитывать взаимопомощь, доброжелательное отношение у друг другу.

**Образовательные задачи:**

* Закреплять умения выполнять движения в соответствии с текстом и ритмом музыкального сопровождения
* Развивать координацию, ловкость.

**Форма проведения**: конкурсная программа

**Предварительная работа**: отбор семей – участников; знакомство родителей с этапами соревнований; разучивание с детьми стихов, песен; музыкальное сопровождение, фонограммы, спортивное оборудование, призы.

**Место проведения**: музыкальный зал.

**Участники**: дети – взрослые – зрители.

**Оборудование:** обручи; ведёрки; деревянные ложки; 8 – 10 картофелин; мячи; два мешка; два ведра; два таза; два мяча диаметром 60 см; один массажный мяч диаметром 1 м; мелкие игрушки.

**Ход.**

Ведущая предлагает участникам соревнования поприветствовать друг друга.

**Ведущая.**

Внимание, внимание!

Начинаем соревнование!

Взрослые и малыши, веселитесь от души!

Будем бегать, прыгать,

Спортом заниматься,

Чтоб в хорошей форме

Навсегда остаться.



**Ведущий 1:** И неважно, кто сегодня станет победителем. Главное – чтобы все мы почувствовали атмосферу праздника. Атмосферу сердечности и доброжелательности, взаимного уважения и понимания. Пусть дружба объединит Вас!

**Птичка в клетке**

**Ведущая.**

Для разминки на дорожке

Разомнём свои мы ножки.

Начинаем мы игру,

Позабавим детвору

Мамы, папы, в круг становитесь,

Дружно за руки беритесь.

Взрослые встают в круг, берутся за руки, образуя «клетку». Дети –«птички». Под музыку они бегают между взрослыми. С окончанием музыки взрослые опускают руки вниз - закрывают «клетку», стараясь поймать «птичек». Пойманные «птички» становятся звеньями « клетки». Оставшаяся тройка детей – победители. Затем взрослые и дети меняются ролями. Игра повторяется.

Звучит музыка (позывные на зарядку)

Ведущий командует: “На зарядку - становись!” и вместе со всеми – родители, дети выполняют гимнастику.

Мы выходим на площадку  
Начинается зарядка.  
Шаг на месте – два вперед,   
А потом наоборот.  
Руки вверх подняли выше.   
Опустили – четко дышим.  
Упражнение второе.   
Руки набок. Ноги врозь  
Так давно уж повелось.  
Три наклона сделай вниз,  
На четыре поднимись!  
Гибкость всем нужна на свете,  
Наклоняться будем дети!  
Раз - направо, два – налево.  
Укрепляем наше тело.   
Приседанья каждый день  
Прогоняют сон и лень.  
Приседай пониже,   
Вырастешь повыше.  
В заключенье в добрый час  
Мы попрыгаем сейчас.  
Раз, два, три, четыре –   
В дружбе мы живем и мире!

**Чья команда быстрее соберётся**

По сигналу все игроки делятся на две команды и занимают места в своих колоннах. Проводится эстафета семейных команд. Победители каждого этапа соревнований получают флажок.

1. **Собери овощи**

**Ведущая.**

Следующее препятствие – ложка!

А в ложке – картошка!

Бежать нельзя,

Дышать можно, только осторожно!

*Задание для детей:* пробежать дистанцию до ориентира и положить по одной картошке из ведёрка в каждый обруч.

*Задание для родителей*: пробежать дистанцию с ложкой, а в ложке – картошка, руками её придерживать нельзя.

1. **Мой весёлый звонкий мяч**

**Ведущая.**

Загадаю я загадку, а вы отгадайте, о чём идёт речь?

Его бьют, а он не плачет,

А все быстро, быстро скачет.

*Задание для детей:* доползти на четвереньках до ориентира, головой прокатывая мяч по полу, закатить его под планку, вернуться обратно, держа мяч в руках. Передать его следующему игроку.

*Задание для родителей:* пробежать дистанцию, отбивая мяч большой об пол.

**Разминка для зрителей (под музыку)**

1. **Конкурс "Здоровье не купишь – его разум дарит"**

Ведущий задаёт вопросы команде. За каждый правильный ответ команда получает по одному баллу.

Вопросы:

1. Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья? (Ответ: да.)
2. Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы? (Ответ: нет.)
3. Верно ли, что зубы надо чистить один раз в день? (Ответ: нет.)
4. Правда ли, что бананы поднимают настроение? (Ответ: да.)
5. Верно ли, что морковь замедляет старение организма? (Ответ: да.)
6. Легко ли отказаться от курения? (Ответ: нет.)
7. Правда ли, что недостаток солнца вызывает плохое настроение? (Ответ: да.)
8. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (Ответ: нет.)
9. Правда ли, что каждый день нужно выпивать два стакана молока? (Ответ: да.)
10. Правда ли, что детям надо гулять каждый день не менее 4 часов? (Ответ: да.)
11. **Прыжковые соревнования**

**Ведущая.**

Следующее препятствие – мешки:

Делай маленькие шажки.

Потом мешок снять

И быстро бежать,

Товарищу передать.

*Задание для детей:* дети прыгают из обруча в обруч до ориентира, назад возвращаются бегом.

*Задание для родителей:* допрыгать в мешках до ориентира и вернуться назад.

1. **Перенеси воду**

**Ведущая.**

Следующее препятствие – вода!

Нести её – беда!

Кто плохо ведро понесёт,

Из игры мокрый уйдёт.

Взрослые и дети переносят воду из одного ведра в начале дистанции в другое в конце дистанции. По окончании соревнование взвешиванием обеих ведер определяется команда-победительница.

По окончании всех соревнований подводится общий итог. Определяется команда победителей.

****

1. **Кто быстрее вынесет игрушки из круга**

В два больших обруча высыпают мелкие игрушки. Дети и взрослые по сигналу ведущего переносят игрушки за пределы обруча с помощью пальцев ног. Выигрывает та команда, которая быстрее перенесёт все свои игрушки за обруч.

**Ведущий**: А теперь отдохнем немного. Отвечайте дружно хором "Это я, это я, это все мои друзья", если вы со мной согласны. Если это не про вас, то молчите, не шумите.

Вопросы для воспитанников (зрители):

1. кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов;
2. кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым;
3. кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру;
4. кто мороза не боится, на коньках летит, как птица;
5. ну а кто начнет обед жвачкой с парою конфет;
6. кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны;
7. кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки;
8. кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей;
9. кто согласно распорядку выполняет физзарядку;
10. кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать?

*Команды отдохнули, а теперь тоже покажут нам свои знания.*

1. **Конкурс "Знание – сила"**

. Вопросы: задаёт медицинская сестра - Горохова О.В.

1.Как называется результат воздействия мороза на организм человека? (Ответ: обморожение.)

2.Кто может заразить человека бешенством? (Ответ: животные.)

3.Как называются напитки, которые губят здоровье человека? (Ответ: алкоголь.)

4.Как называется материал для перевязки? (Ответ: бинт.)

5.Как называется травма, нанесенная огнем? (Ответ: ожог.)

6.Что способствует закаливанию организма? (Ответ: солнце, воздух, вода.)

А теперь ответьте на загадки из ларца. Вам будет предложена словесная подсказка, а вы должны догадаться, что лежит в ларце. Слушайте внимательно подсказку:

1. эти растения с характерным резким запахом являются хорошим средством в профилактике простудных заболеваний (ответ: лук, чеснок);
2. вещества, которые обязательно надо употреблять, если вы принимаете сильные лекарства (ответ: витамины);
3. продукт из фруктов, который рекомендуется выпивать за 30 минут до еды (ответ: сок);
4. жидкое, а не вода, белое, а не снег (ответ: молоко).
5. **«Колодец».**

*Каждый участник команды с помощью гимнастической палки загоняет воздушный шар в ведро, которое стоит в конце зала. За­тем вытаскивает шар из ведра руками и бежит к команде. Шар не должен касаться пола.*

1. **«Папа силач».**

*Конкурс для пап. Папа «садит» на мешок ребёнка, везёт его до кегли, оставляет, возвращается назад, садится мама, везёт её к сыну и сильный папа возвращает семью обратно.*

1. **«Эстафета».**

*Эстафета состоит из трёх этапов. Первый – это ведение мяча. Мяч оставляется у фишки. Второй этап – набрасывание обруча. У каждого будет три попытки. Третий – ведение мяча клюшкой. Доводите мяч до кегли, обводите её и возвращаетесь на этап. Кладёте клюшку. Добегаете до мяча и ведёте его до старта, передаёте следующему участнику.*

Упражнение на расслабление.

**Ведущая.**

А теперь все отдыхаем,

Напряжение снимаем.

Напряженье улетело

И расслабилось всё тело.

Ведущая предлагает участникам соревнований лечь на пол в ряд, закрыть глаза и постараться расслабиться под спокойную музыку. Во время выполнения упражнения ведущая и её помощники нежно прокатывают по спинам и ногам семейных команд большой массажный мяч.

(жюри подводит итоги)

**Ведущая.**

Команды строятся, объявляются решения жюри. Под музыку команды проходят круг почёта.

