

Спортивный досуг «*Вместе с сыном, вместе с дочкой*»

Бекназарян Елена Владимировна, воспитатель

МБДОУ- детский сад «Светлячок»

Г. Аркадака Саратовской области

Цели и задачи:

- привлечение внимания родителей к спортивным формам семейного досуга;
- формирование здорового образа жизни семьи;
- воспитание физической культуры и нравственной сплоченности;
- развитие спортивных и двигательных навыков.

Оборудование: обручи, мячи, грамоты, ложки, шары, кружки, кегли, медали для детей.

Выставка «Мама, папа, я – спортивная семья!»

(Рисунки детей, нарисованные совместно с родителями)



Сценарий досуга.

Ведущий: Уважаемые родители и гости нашего досуга, сегодня мы проведем совместное мероприятие «*Вместе с сыном, вместе с дочкой!*»

Встречайте наших детей и еще одного гостя.

(Под музыку в зал входят дети и выполняют ритмическое упражнение «Карлсон». Вместе с детьми выходит Карлсон.)



Карлсон: Что тут происходит?

Ведущий: Сейчас дети наши расскажут.

Ребенок: Праздник наш сегодня не простой -
Будем веселиться всей семьей.

Ловкость и таланты вам покажем,
Мамы, папы выступают даже.

Ребенок: Надо нам сдержатъ свое волнение,
Чтоб отличным было выступление.
Пусть команда победит любая -
Дружба наша крепкая такая!

Ребенок: Мамы, папы дорогие!
Знаем, что у вас забот не счесть,
Но сегодня вам докажем,
Что не зря у вас мы есть

Ребенок: Ваши дочки и сыночки
Очень любят пап и мам.
Пусть от нашей дружбы крепкой
Станет легче в жизни вам!

Ведущий: И так мы начинаем. Каждое утро у нас начинается с зарядки, и сейчас мы совместно проведем её.



Задания:

1. Передача мяча на вытянутых руках вверх.
Дети встают в одну колонну, родители в другую. Первому стоящему в колонне дается мяч. По сигналу его передают назад.
2. Передача мяча с поворотами влево и вправо.
Дети и родители по сигналу передают мяч.
3. Передача мяча в тоннели
Ноги расставлены на ширине плеч. Мяч передается по тоннелю до последнего в команде.
Массаж для мам проводят дети.
Рельсы, рельсы
(проводим одну, потом другую линии вдоль позвоночника),
Шпалы, шпалы
(проводим поперечные линии).

Ехал поезд запоздалый
(«едем» ладонью по спине).
Из последнего вагона
Вдруг посыпался горох
(стучим по спине пальцами обеих рук).
Пришли куры, поклевали
(стучим указательными пальцами),
Пришли гуси, пощипали
(щипаем спинку).
Прошёл слон
(«идём» по спине тыльной стороной кулаков).
Прошла слониха
(«идём» кулаками, но с меньшим усилием),
Прошёл маленький слонёнок
(«идём» тремя пальцами, сложенными в щепоть).
Пришёл директор магазина
(«идём» по спине двумя пальцами),
Всё разгладил, всё расчистил.
(поглаживаем спину ладонями верх-вниз),
Поставил стол
(изображаем — стол кулаком),
Стул
(стул — щепотью),
Печатную машинку
(печатную машинку — пальцем).
Стал печатать:
(«печатаем» по спине пальцами)
- Жене и дочке,
Дзинь-точка.
(на этих словах каждый раз щекочем бочок),
Шлю вам чулочки,
Дзинь-точка.
Прочитал
(водим пальцем, как будто читаем),
Помял, разгладил
(щипаем, а затем поглаживаем спинку).
Прочитал,
Помял, разгладил,

Сложил,
Отправил.

Песня «Маленькие слоники»

Массаж. (Проводит родитель Буркова Е.Н.)



«Поиграем с ручками».

Эй, ребята, все ко мне.
Кто стоит там в стороне?
А ну быстрее лови кураж
И начинай игру- массаж.
Разотру ладошки сильно,
Каждый пальчик покручу.
Поздороваясь со всеми,
Никого не обойду.
С ноготками поиграю,
Друг о друга их потру.

Потом руки «помочалю»,
Плечи мягко разомну.
Затем руки я помою,
Пальчик в пальчик я вложу,
На замочек их закрою
И тепло поберегу.

Вытяну я пальчики,
Пусть бегут, как зайчики.
Раз- два, раз- два -
Вот и кончилась игра.
Вот и кончилась игра,
Отдыхает детвора.

Растереть ладони до приятного
тепла
Большим и указательным
пальцами одной руки массируем-
растираем каждый палец, начиная
с ногтевой фаланги мизинца
другой руки.

Массируем тыльные стороны
ладоней, имитируя мытьё рук.
Переплетаем вытянутые пальцы
обеих рук и слегка трём их друг о
друга, направляя ладони в
противоположные стороны,
Переплетенные пальцы закрываем
на замок и подносим к груди.
Пауза.

Вытягиваем пальчики вверх
и шевелим ими.
А теперь встряхнем,
расслабим их и отдыхаем.

Задания для семьи.

1. «Пронеси шар»

Ребенок несет шар на ракетке,
Мама несет в ложке,
Папа несет в кружке.

2. «Волейбол»

Папы с детьми перебрасывают через веревку шары. Побеждает та команда, у кого на полу окажется меньше всего мячей.

3. «Уборка»

Мячи Карлесон рассыпал по залу. Мамы с девочками лопают мячи. Побеждает та команда, у кого больше всего окажется хвостиков от шаров.

4. «Прыжки в мешках»

Всей семьей по очереди пропрыгать в мешках. Побеждает та команда, которая быстрее всех пропрыгает к финишу.



5. «Проползание»

Папа и мама встают, расставляя ноги на ширине плеч. Дети должны проползти под ногами родителей. Родители передвигаются друг за другом до кегли.

Карлсон проводит загадки о спорте для родителей и детей:

Конкур творческий «Стихи о ЗОЖ дома или в детском саду»

Родители дома сочинили стихи о ЗОЖ дома или в детском саду.

Ведущий: А сейчас мы нашим родителям и гостям расскажем о режиме дня в детском саду.

7.30 до 8.30 Дети приходят в детский сад.	Это время нам знакомо, Это время для подъема. Поднимаемся - спешим, В детский сад скорей бежим. С нетерпением нас ждут, Вкусный завтрак подают.
8.30 до 9.00 Завтрак подготовка к занятию	В расписании - еда. Завтракать пришла пора. После завтрака опять Будет некогда скучать. Это время- время книжки,
9.00 до 10.40 Занятия, подготовка к прогулке, прогулка	Не спеша оно идет. Все девчонки и мальчишки Учат азбуку и счет. Учат песенки смешные, Рисуют рожицы кривые.
10.40-12.10 прогулка	Поиграем в "догонялки", Поиграем в "прятки" Или просто посидим На своей площадке.
12.10 – 12.40 Обед	Это время для обеда, Значит, нам за стол пора. Прекращается беседа, Прекращается игра. Суп, и каша, и котлета На тарелке ждут меня.
12.40 – 15.00 Дневной сон	Это время тишины, Все мы знать его должны, Потому что в этот час Снова ждут подушки нас. А на краешке подушки Спят любимые игрушки.
15.30 - 17.00 Полдник, игры, досуг, занятия, кружки.	Это время простокваш, В это время полдник наш. После полдника опять, Будет некогда скучать -

	Как же весело играть...!
17.00 – 18.00 Дети уходят домой	Время быстро пролетит, С работы мама к нам спешит. Мы не виделись весь день, Но теперь я снова с ней.

Подведение итогов соревнований, награждение семей.



Карлсон: Одной большой семьёю

Все собрались мы в зале

Здесь рядом мамы, папы

И все мои друзья.

Родные и любимые

Здесь ваши воспитатели.

Как здорово, что все мы здесь

Сегодня собрались.

Мы бегали, играли,

Шутили и смеялись.

И время пролетело —

Пора мне улетать.

Как хорошо, что встретились.

В любимом детском садике!

Как здорово, что все мы здесь

Сегодня собрались.

Дети исполняют песню. Карлсон раздает шары детям. Дети дарят шары родителям.