**Конспект физкультурного досуга**

ИФК Рымденок Е.В.

«Папа, мама, я – спортивная семья»

Задачи:

Укрепление здоровья детей при выполнении физических упражнений;

Развитие основных физических качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости, координации движений;

Формирование двигательной активности;

Воспитание доброты и взаимовыручки в команде.

Ход занятия:

Дети и родители под веселую музыку входят в спортивный зал. Родители садятся на скамейки, дети остаются стоять вдоль стены.

Ведущий:

Мы сегодня собрались на спортивный праздник. Участвуют в нем две замечательные команды: команда детей и команда родителей, давайте их поприветствуем громкими аплодисментами.

Собрались мы сегодня здесь – в красивом, нарядном зале для того, чтобы узнать, что необходимо делать для развития силы, ловкости и быстроты.

И так, наш праздник начинается!

Появляется Карамелька

Карамелька: Ух ты! А где это я? А что это у вас здесь за посиделки, шарики, фонарики, народу собралось видимо-невидимо? Новый год что ли?

Дети: Нет

Ведущий: И совсем не Новый год, до Нового года еще далеко. У нас здесь спортивный праздник, мы пригласили поучаствовать в нем родителей.

А вот ты кто? Как тебя зовут? И по моему мы тебя не приглашали, правда ребята?

Дети: Не приглашали

Воспитатель: и откуда ты появилась?

Карамелька: А я с неба свалилась и у вас приземлилась. Зовут меня Карамелька,

Ведущий: Карамелька? Значит ты конфетка? Такая - сладенькая, вкусненькая? Мы любим конфетки, правда, ребята?

Дети: Да

Карамелька: Стоп, стоп, стоп, только не надо меня кусать и облизывать, кариес на зубах появится, придется к стоматологу идти, лечить, а это больно очень, уж поверьте мне.

И вообще я смотрю у вас здесь очень весело, и мне хочется на празднике повеселиться, порезвиться. Пожалуйста, разрешите мне остаться.

Ведущий: Ну как ребята, оставим Карамельку на празднике?

Дети: Да!

Ведущий: хорошо, оставайся.

И так, думаю, больше сюрпризов не будет, поэтому начинаем наш праздник!

А начнем мы его с вопросов и ответов:

Знаете ли вы, что нужно делать, чтобы быть здоровыми, сильными, не болеть?

Дети перечисляют: закалятся, заниматься спортом, делать зарядку…

Ведущий: правильно ребята, делать зарядку. Карамелька, ты умеешь делать зарядку?

Карамелька: Конечно умею! Показать?

Ведущий: показывай

Карамелька: Ребята давайте со мной вместе, становитесь в кружок.

Под веселую музыку Карамелька показывает шуточную зарядку, дети за ней повторяют

Карамелька: Ну как, здорово, правда? Я еще умею, сейчас покажу

Ведущий: стоп, стоп, стоп. Ничего у тебя не правильно! Разве так зарядку делают, ребята?

Дети: нет

Ведущий: Ребята, давайте покажем Карамельке как нужно правильно делать зарядку.

Дети с воспитателем показывают комплекс утренней зарядки

Карамелька: ну конечно, у вас все правильно получается, вы уже большие, а я маленькая, но, я тоже научусь (говорит с обидой).

Вы вот умеете, а что, вот эти большие тетеньки и дяденьки тоже все умеют? Не верю!

Ведущий: а мы тебе сейчас покажем, что они умеют

Проводится конкурс с участием родителей «Снайперы» (Кольцеброс)

Карамелька: Здорово! А можно я тоже попробую?

Пытается забросить кольцо, у нее не получается.

Ух, ты! А мне здесь начинает нравится! А что вы еще приготовили интересненького?

Ведущий: А сейчас мы с ребятами разделимся на две команды и посоревнуемся.

Проводится эстафета с кольцами (Карамелька принимает участие)

Карамелька: ну я вижу бегать вы умеете, зарядку дать, кольца бросать тоже,

А загадки отгадывать можете?

Дети: Да

Карамелька: ну мои ни за что не отгадаете (загадывает загадки)

Руки врозь, а ноги вместе.

Бег, потом прыжки на месте.

Рассчитались по порядку,

Вот и все — конец. (зарядке)

Соревнуемся в сноровке,

Мяч кидаем, скачем ловко,

Кувыркаемся при этом.

Так проходят. (эстафеты)

И мальчишки, и девчонки

Очень любят нас зимой,

Режут лед узором тонким,

Не хотят идти домой.

Мы изящны и легки,

Мы - фигурные. (коньки)

Воздух режет ловко-ловко,

Палка справа, слева палка,

Ну а между них веревка.

Это длинная. (скакалка)

Мы физически активны,

С ним мы станем быстры, сильны.

Закаляет нам натуру,

Укрепит мускулатуру.

Не нужны конфеты, торт,

Нужен нам один лишь. (спорт)

Карамелька: Ну надо же! И загадки отгадывать умеют!

Но это еще не все! У меня есть конкурс для взрослых, ну очень трудный

Проводится конкурс «Донеси шарик»

(две команды по три человека, в руки дается поднос на нем лежит шарик, не дотрагиваясь руками к шарику, нужно его донести до указанного места, развернуться и принести следующему участнику)

Карамелька: молодцы! Как вы думаете, ребята, ваши родители справились с заданием?

Дети: справились

Карамелька: Тогда еще одно задание, этот конкурс для детей и родителей.

Проводится эстафета «Собери пирамидку»

(команда детей и команда родителей по одному кольцу каждый участник несет к штанге пока не соберут пирамидку)

Ведущий: Ну как? Карамелька мы тебя убедили в том, что мы все умеем?

Карамелька: Убедили!

Ведущий: Мы сегодня с вами узнали, что нужно делать, чтобы быть, ловкими, сильными, быстрыми. Давайте еще раз повторим

Дети: делать зарядку, бегать, прыгать, кататься на лыжах, коньках, заниматься спортом, участвовать в соревнованиях… .

Ведущий: правильно! Но если у нас были соревнования, значит должны быть и победители? Чья команда была лучше, команда родителей или команда детей?

Карамелька: Задумывается. Мне кажется, все были молодцы!

Ведущий: я тоже так думаю, победила Дружба

Карамелька: но тогда нужны награды для всех и я знаю какие, вот (приносит в подносе конфеты) Это мои подружки, они очень хотят вас порадовать, побаловать сладеньким.

Все участники уходят на совместное чаепитие