

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида №30 «Родничок»  
г. Моздока РСО – Алания**

## **«Мама, папа, я – спортивная семья!»**

Конспект спортивного развлечения с участием родителей  
за первый квартал 2022-2023 учебного года  
в средней группе №7

**Подготовила и провела  
воспитатель: Алиева А.Х.**

**2022г.**

## **Спортивное развлечение с участием родителей в средней группе**

### **" Мама, папа, я – спортивная семья!"**

**Цель:** установление эмоционально - положительного контакта родителей и детей в процессе совместной двигательно-игровой деятельности.

**Задачи:** закреплять у детей интерес к физкультуре и спорту, продолжать развивать ловкость, быстроту, силу, выносливость; воспитывать умение сопереживать, сочувствовать, радоваться за товарища; закреплять знания о том, как сохранить и укрепить здоровье; содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости, удовольствия от совместной двигательно-игровой деятельности; формировать умение выполнять действия под музыку.

**Предварительная работа:** беседы с детьми о здоровом образе жизни, режиме дня, закаливании, правильном питании, понятии «здоровье человека»; загадывание загадок о ЗОЖ, заучивание стихов детьми о здоровье и спорте, закрепление слов подвижной игры «Кот и воробушки», мало подвижной игры «Ровным кругом»; беседа с родителями о важности совместного праздника с детьми, информирование родителей о предстоящем развлечении – времени и дате, форме одежды; подготовка спортивного оборудования к эстафетам; совместная работа музыкального руководителя, подборка музыкального сопровождения; совместная работа инструктора по физической культуре.

**Материал и оборудование:** канат, дуга, гимнастическая дорожка, гимнастические палки 4шт., обручи разных цветов 5шт., 2 мяча, кегли 8шт., большие пирамидки 2шт., маска кота.

### **Ход развлечения**

Дети входят в зал под марш, шагая друг за другом по кругу и становятся по левую сторону зала. Затем родители входят в зал маршируя, проходят по кругу и становятся напротив детей.

**Ведущий:**

Здравствуйтесь, ребята! Здравствуйтесь родители!

Мы сегодня в гости к нам

Пригласили пап и мам.

Заниматься вместе с нами

Я хочу вам предложить.

Чтобы семьям нашим дружным

Всегда здоровыми быть.

Приветствуем всех, кто время нашёл

И к нам на праздник Здоровья пришёл!

Мы будем здоровы, с зарядкой дружны,

Нам спорт с физкультурой, как воздух нужны!

**Ведущий:**

Мы с вами встретились, чтобы посостязаться в выносливости, в смекалке, в силе. Пусть эта встреча будет по-настоящему спортивной! А я вам желаю получить заряд бодрости и хорошего настроения.

Если хочешь быть умелым,

Ловким, быстрым, сильным, смелым,

Никогда не унывай,

Прыгай, бегай и играй.

Вот здоровья в чём секрет,

Будь здоров!

Физкульт: ( Все: Привет!)

**1 ребенок:**

Чтоб расти и закаляться

Не по дням, а по часам

Физкультурой заниматься,

Заниматься надо нам.

**2 ребенок:**

Чтоб расти нам сильными,

Ловкими и смелыми,

Ежедневно по утрам

Мы зарядку делаем.

**3 ребенок**

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня

**4 ребёнок**

Знаем мы один секрет

И такое слово:

Спорт мы любим с детских лет  
И будем все здоровы!

### **5 ребёнок**

Знают взрослые и дети,  
Что важней всего на свете –  
Мама, папа, ты и я -  
Вместе дружная семья.

### **Ведущий:**

Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
На зарядку выходите,  
Свою ловкость покажите.

**Ведущий:** А теперь разминка. Дружно делаем зарядку.

(Дети становятся разным дорожкам, сзади стоят родители)

(Проводится зарядка под музыку вместе с родителями)

**Ведущий:** Молодцы, хорошая разминка укрепляет и закалке помогает.

(Дети и родители проходят садятся на стульчики)

**Ведущий:** Ребята, а как вы понимаете, что такое здоровье? И что надо делать, что бы быть здоровым?

1. Делать утром зарядку обязательно
2. Мыть руки перед едой
3. Закаляться
4. Гулять на свежем воздухе
5. Чистить зубы утром и вечером перед сном
6. Заниматься физкультурой и спортом

**Ведущий:** Ребята, вы любите заниматься физкультурой ?

Вас впереди ждут ещё испытания на «Полянке Здоровья».

Пройдя через эту полянку, мы непременно укрепим своё здоровье. Вы готовы?

Становитесь друг за другом.

Преодоление препятствий.

1. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе.
2. Прыжки через гимнастические палки с продвижением вперёд. (руки на поясе)
3. Ползание через дугу, опираясь на ладони.
4. Ходьба по ребристой доске (руки в стороны)

**Ведущий:** Молодцы, ребята! Как у вас хорошо получилось пройти полосу препятствий.

Ну а теперь я вам предлагаю отдохнуть, садитесь на стульчики. Родители, наши что то засиделись, теперь я предлагаю вам принять участие в **первой эстафете «Прокати мяч»**. Родители делятся на две команды.

Правило эстафеты: прокатить мяч вокруг кеглей, обежать ориентир и вернуться на исходное положение, передать мяч следующему участнику и встать в конец строя.

**Ведущий:** Молодцы родители! Какие вы ловкие!  
А теперь вы посидите и немножко отдохните.

**Ведущий:** Ребята, а вы хотите поиграть? (ответы детей)  
Тогда я предлагаю вам игру «Найди свой дом»  
Проводится игра. Раскладываются обручи разных цветов, звучит музыка, дети бегают вокруг обручей. Как только музыка останавливается, дети становятся в обруч. Каждый раз убирается один обруч. Кому не хватает места в обруче выходит из игры. Побеждают дети, которые остались в последнем обруче.

**Воспитатель:** Ребята, вам понравилось играть? Проходите, на стульчиках посидите и немножко отдохните.

**Ведущий:**

Что-то родители засиделись,  
На ребяток засмотрелись.  
Не пора ли пробежаться  
И местами поменяться?

**2 эстафета для родителей «Прыжки в мешочках»**

Родители строятся на две команды. (правила эстафеты: одеть мешок на ноги. Прыгая до ориентира, обойти его и прыгая вернуться на исходное положение, передать мешок следующему участнику и встать в конец строя.

**Ведущий:** Какие молодцы наши родители! Как всегда побеждает дружба.

Игра для детей «Доскажи словечко».

Ну- ка, дети, подскажите, разобраться помогите.

Я начну, а вы хором дружно отвечайте.

1.Солнце, воздух и вода - наши лучшие...( **друзья**)

2.Чтоб здоровым, чистым быть

Нужно руки...**с мылом мыть**

3.Утром в зале по порядку-дружно делаем...(зарядку)

4.От простуды и ангины- нас спасают...(витамины)

- 5.Творог, овощи и фрукты-всем полезные...(**продукты**)  
6.Ежедневно закаляйся  
И водой холодной...**обливайся**  
7.Не болеет только тот  
Кто здоров и любит...**спорт**  
8.Меньше сладкого, мучного вот и станешь **стройным снова.**

**Ведущий:** Ребята вы хотите поиграть? (ответы детей)  
Предлагаю поиграть в игру «Кот и воробушки»

Интеллектуальный конкурс для родителей.

**Ведущий.** Как называется площадка для бокса? (**Ринг.**)

Начало дистанции – это – (**старт**),

а конец дистанции – (**финиш**).

Танцы на льду. (**Фигурное катание.**)

Спортивный снаряд для перетягивания. (**Канат.**)

Родина Олимпийских игр. (**Греция.**)

Спортсмен, который одержал победу на соревнованиях.

(**Чемпион.**)

Как часто проводятся Олимпийские игры? (**Один раз в четыре года.**)

Этот спортсмен ходит сидя. (**Шахматист.**)

В этой игре используется мяч наибольшей величины.

(**Баскетбол.**)

Восхождение на горные вершины. (**Альпинизм.**)

Её берёт прыгун. (**Высоту.**)

**Ведущий:** Какие умные родители! Молодцы!

А теперь я предлагаю поиграть в игру «Ровным кругом»

(игра проводится вместе с родителями)

(Дети, вместе с родителями взявшись за руки, встают в круг. В

середине стоит ребенок, исполнявший роль мыла. Дети и

родители двигаются хороводным шагом вокруг него и говорят:

«Ровным кругом друг за другом

Будем весело шагать,

Что нам Мыло здесь покажет,

То и будем выполнять!».

Ребенок-мыло показывает, как надо намыливать руки. Дети и

родители повторяют движения. Затем игра повторяется,

соответствующие движения показывают шампунь, мочалка,

полотенце, зубная щетка.

**Ведущий:** Вы все молодцы! Очень старались. Сразу видно, что вы все такие ловкие, быстрые, внимательные, спортивные.

**Ведущий:** Ребята, вам понравилось наше развлечение? (ответы детей).

Награждение детей медалями и угощениями, родителей благодарностями.

**Ведущий:** Уважаемые родители и дети, хотелось бы сказать, что здоровье – это самый драгоценный дар, который человек получает от природы. И чтобы укрепить его нужно смолоду закалять свой организм и придерживаться здорового образа жизни.

Спасибо огромное, вам родители, за участие в нашем спортивном мероприятии.

Крепкого всем здоровья !