

Конспект совместного с родителями спортивного досуга «Мы с веревочкой играем и здоровье укрепляем»

Ход досуга:

Родители и дети приглашаются в спортивный зал.

Ведущий. Добрый день, дорогие друзья! Сегодня у нас праздник семейный, в котором будут принимать участие не только ребята, но и их родители.

Во все времена человек стремился к здоровому образу жизни, желая познать пределы своих возможностей, не боясь бросить вызов судьбе. И часто выходил победителем. А спорт это и есть: жизнь, здоровье, риск, поиск, победа. Но неважно, кто станет победителем в нашем, скорее шуточном состязании, а победитель обязательно будет, главное, чтобы все мы почувствовали атмосферу праздника, атмосферу доброжелательности, взаимного уважения и понимания.

Дети построчно читают стихотворение:

Чтобы расти нам сильными, ловкими и смелыми,
Ежедневно по утрам мы зарядку делаем.
К солнцу руки поднимаем,
Дружно, весело шагаем,
Приседаем и встаем,
И ничуть не устаем.

Зарядка совместно с родителями.

Родители приглашаются на совместную с детьми зарядку под музыку. («Делайте зарядку») Построение на цветах.

Ведущая: А теперь отгадайте загадку

Из ста нитей свита,
Всех связала ловко,
Короля и свиту,
Гибкая
(Вербка)

Ведущая: И сегодня приглашаю родителей вместе с детьми принять участие в спортивном развлечении «Мы с веревочкой играем и здоровье укрепляем!».

А пройдет оно в форме соревнований.

Ведущий. Но сначала мы познакомимся с главными действующими лицами нашего спортивного праздника. Давайте их поприветствуем.

(Вызываются семьи)

Ведущий. А наше соревнование будет оценивать жюри. Как раз настало самое время познакомиться с ними. (Представление)

1 эстафета «Бублики».

В центре корзина с колечками. У родителей в руках веревочки. Дети приносят колечки, а родители нанизывают их на веревочку. Кто больше соберет бубликов, та команда победит. (1 мин)

2 эстафета «Цветы».

На одной стороне зала дети, а на другой стороне стоят родители. Детям надо взять по одной веревочке (5) и отнести их родителям. А родители берут веревочки и выкладывают из них лепестки цветов. (центры цветков лежат перед каждым). Победит тот, кто окажется быстрее и правильнее.

3 эстафета «Сороконожка».

По сигналу первый участник берет в руку веревочку и один пробегает всю дистанцию до финиша. Возвращается на старт. Далее за веревочку хватается второй игрок команды. Теперь пробегают всю дистанцию уже двое, затем трое и т.д., пока за веревочку не будет держаться вся команда.

4 эстафета «На трех ногах».

Родителю и ребенку веревочкой связывают ногу. Обойти ориентир и вернуться.

5 эстафета « Встречная эстафета с обручем и скакалкой».

(с одной стороны дети, а с другой - родители).

6 эстафета « Удержи равновесие»

(ходьба по канату) Сначала дети, потом родители.

7 эстафета « Быстрая веревочка»

Дети и родители разбиваются на пары. Каждой паре выдается веревочка на концах с палочками. По сигналу ведущего первые пары из двух команд начинают наматывать веревочку на палочки. Побеждает пара, быстрее всех выполнившая работу. Затем 2 и 3 пары из команд.

8 эстафета «Завяжи и развяжи» (веревочку)

9 эстафета «Перетяни канат». (сначала дети, потом родители)

Ведущий. Пока жюри подводит итоги, мы проведем игру со зрителями. Я читаю загадки, а вы их отгадываете.

1. Просыпаюсь утром рано
Вместе с солнышком румяным,
Заправляю сам кроватку,
Быстро делаю (зарядку)

2. Не обижен, а надут.
Его по полю ведут,
А ударят — нипочем
Не угнаться за (мячом)

3. На ледяной площадке крик,
К воротам рвется ученик .
Кричат все: «Шайба! Ключка! Бей!»
Веселая игра (хоккей)

4. Два березовых коня
По снегу несут меня.
Кони эти рыжи
И зовут их (лыжи)

5. Кто на льду меня догонит?
Мы бежим вперегонки.
А несут меня не кони,
А блестящие ... (коньки)

6. Взял дубовых два бруска,
два железных полозка.
На бруски набил я планки
Дайте снег. Готовы ... (санки)

7. Ясным утром вдоль дороги
На траве блестит роса.
По дороге едут ноги
И бегут два колеса.
У загадки есть ответ.
Это мой ... (велосипед)

Ведущий. А теперь слово жюри. Сейчас мы узнаем какая команда победила.
(Жюри подводит итоги соревнований. Вручаются грамоты.)

Список литературы:

Громова О. Е. «Спортивные игры для детей». - М.: ТЦ Сфера, 2003