Сценарий
спортивно-оздоровительного праздника для детей и родителей
«Папа, мама, я – спортивная семья!»

Цель: Укреплять физическую выносливость детей, воспитывать интерес к спорту. Способствовать сплочению родительского коллектива.
Задачи: Повышать работоспособность детей, активность их организма. Дарить положительный эмоциональный настрой. Расширить знания детей о здоровье и его состовляющих.
Оборудование: Три обруча, три картонных лица солнца, скотч малярный, палки гимнастические по количеству участников, декоративные конфеты по количеству пар участников, три корзины (мусорных ведра), конусы (9 маленьких, 3 больших). Грамоты, дипломы наградная атрибутика**.**
Действующие лица: Инструктор по физ. воспитанию, воспитатель, доктор Пилюлькин.

Дети и родители входят в физкультурный зал и строятся в шеренгу: Ребенок – родитель. Болельщики рассаживаются на скамейках.

Инструктор: Здравствуйте, спортивные, умные, смелые, выносливые и ловкие! Сегодня мы собрались, чтобы посоревноваться, пообщаться и просто повеселиться! А чтобы быть такими жизнерадостными и спортивными, нужно быть здоровыми! Ребята, что такое здоровье, как вы думаете?

Дети отвечают.

Инструктор: Да. Вы все сказали правильно. О своем здоровье надо заботиться с детства. И гораздо веселее, и интереснее делать это всей семьей!

Сегодня у нас необычное соревнование, а семейное. А что бы настроиться на эстафету и подготовить свой организм к состязаниям, нам нужно сделать разминку. А поможет нам ее сделать доктор Пилюлькин.

Давайте ему похлопаем.

Доктор Пилюлькин: Здравствуйте ребята и уважаемые родители! Ну что начнем разминку, встали подравнялись, на право! По залу шагом марш!

Под музыку дети идут в обход по залу

Доктор Пилюлькин: Ручки подняли, на носочки встали… и прочая лабуда на 3 минуты.

Инструктор: Давайте скажем Доктору Пилюлькину спасибо! А я в свою очередь хочу попросить его остаться и повеселиться с нами.

Все готовы соревноваться? Тогда давайте начнем!

Чтоб эстафета не прошла даром, а закончилась победой, мы приглашаем жюри – строгое и честное! *(представление членов жюри).* Пока жюри занимает свои места мы разделимся на три команды и придумаем для них названия *(команды выстраиваются по своим квадратам)*. Но не забывайте мы на празднике здоровья, радости и дружбы! Названия должны быть подходящими. А для поднятия духа, команды произнесут свой девиз.

(Представление команд)

Инструктор: Всем известно выражение: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!» Они – главные помощники нашего здоровья. Но бывает так, что солнышко не улыбается и прячет от нас свои лучики. Тогда и нам становиться грустно. А ведь чтобы оставаться здоровыми, нам нужно всегда улыбаться и быть в хорошем настроении. И еще лучше – если мы подарим наше бодрое настроение другим. Давайте вернем лучики солнышку.

Эстафета 1
«Солнечное настроение!

Команды выстраиваются в колонны по одному. У старта перед каждой командой лежать гимнастические палки по количеству игроков. На расстоянии 5-7 метров от участников кладется обруч. В обруче лежит картонное солнце без лучей. Каждый участник поочередно по сигналу берет гимнастическую палку, бежит к обручу, кладет ее рядом с ним как солнечный луч. Когда эстафета окончена, на лице солнца появляется улыбка. Побеждает команда быстрее справившаяся с заданием.

Инструктор: Ну а если наше солнышко не всех заставило улыбнуться, что делать?

Команды отвечают.

Инструктор: Да, все ваши предложения хороши. А вот скажите, вкусная, сладкая, такая манящая конфетка могла бы улучшить настроение загрустившему человеку?

Команды отвечают.

Доктор Пилюлькин: А я хочу добавить, что сладости — это углеводы, то есть важнейший источник энергии. Дети много двигаются, расход энергии у них велик, его надо быстро восполнять, с этой точки зрения сладости детям полезны. Но! По мнению специалистов, для полноценного развития ребенку необходимо потреблять 30–40 г «сладких углеводов» в день: две-три конфеты.

Инструктор: Спасибо за информацию. Ну что давайте приготовим вазу с конфетами!
Эстафета, эстафета!
Вместо палочки – конфета!

Эстафета 2
«Сладкая жизнь»

Дети выходят вперед на середину дистанции. Родители остаются у линии старта.

От линии старта родитель несет конфету на голове, передает ребенку, тот кладет ее на спину и двигается на четвереньках так, чтобы конфета не упала. Ребенок доносит конфету до вазы, кладет ее, бегом возвращается на место, передает эстафету родителю. Бегут вместе до линии старта и ждут всю команду. Побеждает команда быстрее справившаяся с заданием.

Инструктор: Знаете такую пословицу «Сила есть – ума не надо»? Я надеюсь, это не про нас. Ведь мы не только сильные и здоровые, но еще и умные! Давайте блеснем своими знаниями.

Конкурс 3
«Сила есть – ума не надо?»

1. Родители должны вспомнить пословицы и поговорки о физкультуре, спорте, здоровье. По очереди каждая команда называет свои варианты.

Пример: В здоровом теле – здоровый дух. Здоровье дороже денег.

2. Дети должны отгадать загадки про спорт.

Кто гантели поднимает,
Дальше всех ядро бросает,
Быстро бегает, метко стреляет?
Как одним словом их называют?
(Спортсмены)

Не пруд, а луг,
Сто скамеек вокруг,
От ворот до ворот
Бойко бегает народ.
А на воротах этих –
Рыбацкие сети.
(Футбольное или хоккейное поле)

Эти фрукты не съедобны,
Но огромны и удобны.

Их иной спортсмен часами
Лупит сильно кулаками.
(Боксерские груши)

На дворе с утра игра –
Разыгралась детвора.
Крики: «Ну же!», «Мимо!», «Гол!»
Значит там игра …
(Футбол)

Кто на льду меня догонит?
Мы бежим вперегонки.
И несут меня не кони,
А блестящие …
(Коньки)

Мне загадку загадали:
Это что за чудеса?
Руль, седло и две педали,
Два блестящих колеса.
У загадки есть ответ –
Это мой …
(Велосипед)

На снегу – две полосы.
Удивились две лисы.
Подошла одна поближе:
Здесь бежали чьи-то …
(Лыжи)

Не обижен, а надут,
Его по полю ведут.
А ударят – нипочем
Не угнаться за …
(Мячом).

Инструктор: Молодцы. Вы доказали, что ум и сила – друзья! Ну а мы переходим к заключительной эстафете. Эстафета сложная и требует от вас не только силы, выносливости, но и смекалки.

Круговая эстафета 4
«Со здоровьем в мире жить – и с природою дружить»

Каждая команда выстраивается в пары друг за другом *(ребенок, родитель)*.

По команде, первая пара бежит змейкой между конусов до последнего, оббегает его и по прямой возвращается к команде. К первой паре цепляется вторая пара и выполняет то же задания, и так далее до того момента пока все пары команды держась друг за друга не пробегут змейкой вместе. Побеждает команда и набирает наибольшее количество очков, которая выполнить задание, чисто не сбив не одного конуса и кого змейка не разорвется.

Инструктор: А сейчас подведем итоги нашего здорового спортивного состязания. Команды, стройся! Равняйсь! Смирно! Для торжественного слова и подведения итогов приглашается председатель жюри - …….

Жюри подводит итоги соревнований.
1 вариант три места один победитель.
Под музыку победившей команде вручается грамота. Победители совершают круг почета.

2 вариант три места и все победители.
Под музыку всем вручаются грамоты за три места. Все делают круг почета.

3 вариант все команды набрали равное количество очков.
Соответственно никому, ни чего можно не вручать, ну только детям если что. Все делают круг почета.

Все делают круг почета.

Инструктор: Ну что доктор Пилюлькин, понравился тебе наш праздник?

Доктор Пилюлькин: Очень понравился, все молодцы и родители и дети. А на прощание хочу вам сказать:
Чтоб здоровым, сильным быть,
Со спортом мы должны дружить.
А мне пора к другим ребятам. До свидания!

Инструктор: Спасибо большое за ваше участие, поддержку и хорошее настроение! Приходите к нам еще.