**Спортивное развлечение в средней группе совместно с родителями «Неразлучные друзья, взрослые и дети!»**

**Цель**: Приобщение родителей и детей к здоровому питанию и занятию физкультурой.

**Задачи:**

1.Уточнение, расширение представление детей о полезных и вредных продуктах питания.

2. Совершенствование умения ходить с мешочком на голове, бегать змейкой между предметами, прыгать из обруча в обруч продвигаясь вперед, отбивать мяч двумя руками.

3. Повышение двигательной активности, через проведение эстафет.

4. Воспитание интереса к физической культуре и спорту, посредством проведения спортивного праздника с родителями.

**Оборудование**: 2 стойки, 2 мешочка с песком, 10 кеглей, 8 обручей, 2 шнура, 6 шаров, мультимедийная презентация, платочек, Карамелька.

**Ход развлечения**

**Ведущий**: Добро пожаловать, гости дорогие!

Мы со спортом очень дружим,

Так как спорт нам очень нужен.

Спорт – это здоровье, сила, красота!

Спорт – это закалка, дружба, доброта!

**Ребенок:** Приглашаем всех сейчас.

Праздник спорта и здоровья

Начинается у нас!

Наши, папы, наши мамы,

Вы на старте вместе с нами!

**Ребенок**: Спорт нам плечи расправляет,

Силу, ловкость нам дает.

Он нам мышцы развивает,

На рекорды нас зовет!

**Ребенок**: А пришли сегодня

Все, конечно победить!

Все команды, все герои

В этом могут убедить!

**Ведущий**: У нас сегодня семейный спортивный праздник. Участвуют в нем две замечательные команды, состоящие их наших воспитанников и их родителей.

Это команда «Лисята» и команда «Зайчата», поприветствуйте друг друга.

*Команда «Лисята»*

*Наш девиз*: Спорт, ребятам, очень нужен,

Мы со спортом очень дружим!

Испытаний не боимся

И к победе мы стремимся!

*Команда «Зайчата»*

*Наш девиз*: мы здоровая команда,

Мы пришли соревноваться,

Мы готовы состязаться!

**Ведущий**: Празднику спортивному рада детвора, нашим физкультурникам **Дети** *вместе*: Ура, ура, ура.

**Ведущий**: А оценивать успехи команд будет жюри ….

Итак, наш праздник начинается!

*Под музыку вбегает Карамелька*

**Карамелька**: Ух, ты! А где я? Что это у вас за посиделки?

Шарики, фонарики, народу видимо-невидимо! Новый год что ли?

**Дети**: нет!

**Ведущий**: И совсем не Новый год. У нас спортивный праздник, мы пригласили поучаствовать в нем родителей. А вот ты кто? Как тебя зовут?

**Карамелька**: Мимо проходила, слышу – веселятся ребята, решила в гости зайти. Зовут меня Карамелька, потому что я ем много конфет: и утром, и днем, и вечером.

**Ведущий**: Карамелька, а мы сейчас с ребятами немного расскажем какая еда самая правильная и полезная.

Показ презентации

1. Знай, корове нелегко

Делать детям полезное (молоко)

1. Ты конфеты не ищи-

Ешь с капустой свежей (щи)

1. За окном зима иль лето

На вторе нам (котлета)

1. Нужна она в каше, нужна она и в супе,

Десятки есть блюд из различной (крупы)

1. Будет строен и высок

Тот, кто пьет фруктовый (сок)

1. Мясо, рыба, крупы, фрукты - вместе все они (полезные продукты)
2. Ешьте кашу вкусную, пушистую,

Мягкую, душистую, гречневую, манную,

Очень молочную, нежную,

Еще и полезную.

1. Ешьте свеклу и морковь,

Помидоры, лук , чеснок,

Знайте овощи и фрукты-

Наши лучшие продукты.

**Вывод**: Сладостей сто,  
А здоровье – одно!  
Фрукты, овощи – полезней:  
Защищают от болезней!

**Карамелька**: Все я поняла, теперь буду кушать полезные продукты.

Пожалуйста, разрешите мне остаться!

**Ведущий**: Ну, что ребята, оставим Карамельку на празднике?

**Дети**: Да!

**Ведущий**: Хорошо, оставайся! Но прежде чем приступить к соревнованиям, нужно провести разминку.

**Ребенок**: Даже утром самым хмурым

Веселит нас физкультура.

И конечно, очень важно,

Чтоб зарядку делал каждый.

*Дети выполняют разминку с лентами*

**Ведущий:** Итак, наш праздник начинается!

**I эстафета «Ходьба с мешочком на голове»**

Дети стоят по одному в колонне за капитаном, за линией старта, ребенок, родитель. Каждой команде выдается мешочек с песком.

**Правило**: Первый участник идет с ним на голове до стойки, огибает ее, возвращается к старту и передает мешочек следующему участнику. Побеждает команда, быстрее справившаяся с заданием и не уронив мешочек.

**II эстафета «Самые быстрые»**

Дети стоят по одному в колонне за капитаном, за линией старта, сначала дети, потом родители.

**Правило**: Пробежать змейкой между кеглями, оббежать ориентир, и передать эстафету следующему участнику. Побеждает команда, быстрее справившаяся с заданием.

**Ведущий:** Пока наши команды немного отдыхают, болельщики поиграют в игру «Гори, гори ясно»

*П/и «Гори, гори ясно»*

**III эстафета «Не урони».**

Участники встают в таком порядке: дети, потом родители.

**Правило**: Дети продвигаются вперед, отбивая мяч двумя руками до ориентира, берут в руки, и бегут, обратно передав эстафету следующему участнику.

Родители проносят воздушный шарик от линии старта до ориентира и обратно, подбрасывая его на ракетке.

**Карамелька**: Ну, какие вы молодцы, со всеми заданиями справились! А загадки отгадать сможете? Ну, мои ни за что не отгадаете!

**Конкурс загадок (показ презентации)**: 1. Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ

Это мой ….(велосипед)

2. Если бросить, он подскочит.

Бросишь снова, мчится вскачь,

Ну, конечно – это….(мяч)

3. Руки врозь, а ноги вместе.  
Бег, потом прыжки на месте.  
Рассчитались по порядку,  
Вот и все — конец...(зарядке)

4. Я его кручу рукой,  
И на шеи и ногой,  
И на талии кручу,  
И ронять я не хочу… (обруч).

**Карамелька**: Ну, надо же! И загадки отгадывать умеете! Молодцы!

**Ведущий**: Продолжаем соревнования.

**IV эстафета «Семейная эстафета»**

Участник встают в таком порядке: ребенок, мама, папа.

**Правило:** Ребенок бежит по прямой и кладет надувной шар в корзинку, возвращается назад, затем бежит мама, кладет 2 шара в корзину, папа бежит и забирает все шары и возвращается в команду.

**V эстафета Классики»**

Участник встают в таком порядке: ребенок, родитель.

Правило: ребенок прыгает из обруча в обруч, проходит боком приставным шагом по шнуру, оббегает стойку, и бегом возвращается в конец колонны передав эстафету следующему участнику.

**Ведущий:** Это был наш заключительный конкурс. Участники прекрасно справились!

**Карамелька**: Ура, все были молодцы! Я многое узнала. Раньше я ленилась. Сейчас поняла, спорт - жизнь моя! Я очень рада, что познакомилась с такими прекрасными спортивными семьями.

**Ведущий**: Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать,

Как здоровым можно стать!

В мире нет рецепта лучше-

Буть со спортом неразлучен,

Проживешь сто лет-

Вот и весь секрет.

**Ребенок:**

Полюбите физкультуру,

Папы, мамы, дети!

Воздух, спорт и витамины

Всем нужны на свете.

**Ребенок**: Если хочешь быть умелым,

Ловким, быстрым

Сильным, смелым,

Научись любит скакалки,

Мячик, обручи и палки!

**Ребенок:** Никогда не унывай!

С мячами весело играй,

С физкультурой подружись,

Бегать прыгать не ленись!

Вот здоровья в чем секрет:

Будь здоров!

Физкульт-привет!

**Ведущий**: Предоставляем слова нашему жюри. Награждение.

*Исполнение песни «Зарядка»*