**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 5 «Теремок» с. Погореловка Корочанского района Белгородской области»**

**Сценарий спортивного мероприятия**

**«Папа, мама, я – здоровая семья»**



**Подготовила:**

**воспитатель Белоусова Л.А.**

**2024 год**

**Цели и задачи:**

- Укрепление здоровья детей и их родителей.

- Воспитание любви к физической культуре и спорту, чувства дружбы.

- Пропаганда здорового образа жизни.

**Оборудование и инвентарь:**

Свисток, рулетка, ориентиры, мячи баскетбольные, воздушные шары, обручи, мешочки для метания, кегли, теннисные шары, фитболы, маркеры, ватманы, 3 игрушки, 3 инструмента, 3 косынки, корзина для метания мешочков

**Оформление:** лозунги-плакаты: «Хочешь быть сильным – бегай!», «Хочешь быть красивым – бегай!», «Хочешь быть умным – бегай!», «Спорт – это здоровье», «Спорт – это успех», «Спорт – это дружба», «Спорт – сильнее всех», «Нет большей победы, чем победа над собой».

**Участники:**

Команды-семьи участвуют в количестве трех человек – папа, мама и ребенок – капитан команды.

**Ход**

**Ведущий1:**

- Внимание! Внимание! Сегодня в нашем зале   проходят соревнования необычные, от других отличные - «Папа, мама, я - здоровая семья», в которых принимают участие наши шустрые, спортивные дети и уважаемые родители.

Девиз наших соревнований «С физкультурой дружить -  здоровым быть!»

Поприветствуем наших участников соревнований «Физкульт ура, ура, ура!»

Марш-парад. Команды друг за другом проходят по спортивному залу под веселую музыку. Построение. *(команды занимают свои места*

**Ведущий 2:**

Добрый день! Мы очень рады видеть вас в стенах нашего детского сада. Уже стало хорошей традицией – каждый год проводить семейный спортивный праздник. На нем каждая семья демонстрирует силу, ловкость, смекалку, быстроту, а самое главное – сплочённость*)*

**Ведущий 1:**

Сегодня здесь, в спортивном зале
Мы спорт, уменье совместим.
Мы этот славный праздник с Вами
Прекрасным играм посвятим.

**Ведущий 2:**

папы – *(делают шаг вперед)*

Вот они перед нами – слегка бодрые, местами подтянутые и даже в чем-то непобедимые, а в чем именно – мы узнаем позже *(папы встают на свои места*).

**Ведущий 1:**

мамы – *(делают шаг вперед)*

Они всегда в форме. Дают о себе знать постоянные тренировки: плита, бег по магазинам, прополка, стирка, уборка. И даже ежегодные передышки 8 марта не выбивают их из колеи. И мы уверены, что сегодня именно они будут задавать тон своим командам *(мамы делают шаг назад).*

**Ведущий 2:**

И, наконец, капитаны команд! *(дети делают шаг вперед)*

Это они еще с пеленок закаляли постоянными тренировками и объединяли своих родителей в дружескую команду, ставя перед собой все новые задачи: тяжело в учении, легко в бою.

**Ведущий 1:**

Я хочу ребятам задать вопрос:

- Как вы думаете, кто в вашей семье самый сильный, храбрый, выносливый?

- Кто в вашей семье самый грациозный, стройный?

- Кто самый шустрый, непоседливый?

Сегодня наши дружные, веселые, находчивые семьи примут участие в наших соревнованиях. Предлагаю с ними познакомиться.

**Ведущий 2:**

**1 команда** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
Папа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
Мама\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
Капитан команды\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Команда представляется, произносит название и девиз.

**2 команда** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
Папа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
Мама\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
Капитан команды\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Команда представляется, произносит название и девиз.

**3 команда**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
Папа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
Мама\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
Капитан команды\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Команда представляется, произносит название и девиз.

**Ведущий 1:**

По плечу победа смелым,

Ждет того большой успех

Кто, не дрогнув, если нужно

вступит в бой один за всех.

**Спортивная часть праздника**

**Ведущий 1:**

Но перед началом соревнований нужно провести разминку.

 Вы друг другу улыбнитесь -

 На разминку становитесь!

***Зарядка «Солнышко лучистое»***

1. **ЭСТАФЕТА «СЕМЕЙНЫЙ МАРАФОН»**

В обруче в руках на уровне пояса первыми бегут папы, оббегают ориентир, возвращаются назад. Берут с собой в обруч маму и выполняют это же задание с мамой. Затем к ним в обруч встаёт ребёнок, и то же самое они выполняют втроём.

2.**ЭСТАФЕТА «СЕМЕЙНЫЙ ТРИАТЛОН»**

Мама начинает эстафету - на бегу расставляет кегли (3 шт.) до ориентира - обруча, в котором лежит баскетбольный мяч, забирает его и отдаёт мяч папе. Он обводит между кеглями баскетбольный мяч (ведение мяча) и кладёт его в обруч. Ребенок собирает кегли, кладёт в обруч и бежит к команде.
**3. ЭСТАФЕТА «КАЖДОМУ СВОЁ»**

Напротив, команд в обруче лежат: игрушка, инструмент, косынка. Первым бежит папа, он берет инструмент, передаёт эстафету маме. Она бежит, надевает косынку, возвращается на место и передаёт эстафету ребёнку. Он бежит, забирает игрушку и возвращается к команде.

**4.ЭСТАФЕТА «ТРОЙНОЙ БРОСОК»**

Команды забрасывают мешочки для метания в большую корзину по очереди с расстояния 5 метров; сначала папа, затем мама и ребёнок. Каждому даётся забросить по три мешочка. В итоге семья должна забросить по 9 мешочков.

**Ведущий 2:**

- Нашим командам надо немного отдохнуть и выпить вкусного компота.
**5.ЭСТАФЕТА «ПРИВАЛ»**

Напротив, каждой команды стоят 0,5 баночки с соком, а в банках - трубочки на каждого члена команды. По сигналу участники бегут к банкам, одновременно выпивают через трубочки сок, затем возвращаются на финиш.

**Игра для болельщиков «Доскажи словечко».**

1.     Просыпаясь утром рано

Вместе с солнышком румяным,

Заправляю сам кроватку,

Быстро делаю … *(зарядку)*

2.     Не обижен, а надут.

Его по полю ведут.

А ударят – нипочём!

Не угнаться за … (мячом).

3.     На ледяной площадке крик,

К воротам рвётся ученик –

Кричат все: «Шайба! Клюшка! Бей!»

Весёлая игра… *(хоккей).*

4.     Два берёзовых 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)*

8.     Я атлетом стать хочу,

Прихожу я к силачу:

- Расскажите вот о чём,

Как вы стали силачом.

Улыбнулся он в ответ:

- Очень просто. Много лет

Ежедневно, встав с постели,

Поднимаю я … *(гантели)*

**6. Эстафета** **«Мамины помощники»**

У каждой команды сумка и список необходимых покупок. Папы стоят у «кассы» со списком, дети подбегают к папам, папы называют по списку покупки по одной, а дети убегают к столу, выбирают нужную им вещь или продукт, возвращаются к своему папе, отдают ему покупку.

**Ведущий 1:**

Спортивное соревнованье –
Это то же рисованье.
Ведь спортсмен, он как художник,
Его мир эмоций сложен.
Спорта чудные мгновенья,
Ищут в красках воплощенье.
И друзья мой, сейчас!
Рисовать пора для Вас!

**7. Эстафета «Художники»**

Напротив команд висят ватманы. Папа подбегает рисует дом, мама – дерево, ребенок – солнышко.

**8. «Комбинированная эстафета».**

Папы с клюшкой и шариком двигаются вперед до ориентира и обратно таким же способом, передают эстафету маме, которая двигается на гимнастическом мяче туда и обратно, передают эстафету ребенку. Ребенок начинает движение способом «таракан». Побеждает самая дружная команда.

**Ведущий 2:**

Сегодня все участники соревнований показали свою ловкость, быстроту, смелость, взаимовыручку. Все вы доказали, что любите спорт, веселые игры и состязания. Мы желаем вам здоровья, согласия в семье и радости.

**Ведущий 1:**

Пусть вам семейные старты запомнятся,

Пусть все невзгоды пройдут стороной,

Пусть все желания ваши исполнятся,

А физкультура станет родной!

**Ведущий 2:**

Сегодня проигравших нет,
Есть просто лучшие из лучших.
Пусть в каждом сердце дружбы свет,
Зажжет поступков добрых лучик.

*Вручение участникам команд медалей и благодарностей за участие*

**Ведущий 2:**

Всем спасибо за внимание
За задор и звонкий смех.
За огонь соревнования
Обеспечивай успех.

Вот настал момент прощанья,
Будет краткой наша речь.
Говорим всем – до свиданья,
До счастливых новых встреч!