**Мамбеталина Г.Т.**

*Инструктор по физической культуре д/к «Гайдаровец»,*

**«На прогулку в выходной мы выходим всей семьёй»**

*/спортивно-конкурсная программа/*

**Цель**: Пропаганда спорта и здорового образа жизни в семье.

**Задачи**:

* Формирование интереса к путешествиям, приобщение к романтике походной жизни;
* Воспитание активной творческой личности, стремящееся к гармонии с собой, с другими людьми, с природой;
* Приобщение семьи к совместному отдыху и занятиям на природе;
* Расширение сферы общения детей и взрослых.

**Место проведения**: спортивный зал.

**Инвентарь:** воздушные шары, ботинки, шнурки, косынки, обручи, волейбольная сетка, барьеры, веревка, кегли, кубики, городошные палочки, баскетбольный мяч, средний и малый мяч, гимнастическая палка, удочки, игрушечные рыбки, рукавицы, мусорные корзины, шумовые инструменты, колпаки, еловые шишки.

**Ход праздника**

Праздник проводится по типу соревнований «Папа, мама я – спортивная семья» проходит он в спортивном зале, разделенном на три части: дом, поляну, реку.

Начинается праздник в доме.

*Звучит песня «Взрослые и дети».*

*Родители и дети входят в зал.*

Соревнуются 4 семьи. (Количество команд зависит от имеющихся условий)

**Ведущий**: Здравствуйте дорогие друзья, гости и участники. «Сегодня у нас праздник, сегодня – выходной. Оставьте мамы стирку, уборку на потом. И папы отложите важные дела. Сегодня солнце светит, идем мы все гулять!»

**Все**: Ура!

**Ведущий**: Утро начинается с зарядки, и я надеюсь, что вы делаете её по утрам.

**Все**: Да.

**Ведущий**: Молодцы, а сейчас мы посмотрим, как наши дети делают зарядку и перед вами выступит танцевальный коллектив.

**Ведущий**: Вы, конечно, знаете, что по после зарядки надо принять гигиенические процедуры, а затем перед дорогой нужно позавтракать. Мамы будут готовить завтрак, а мы будем помогать им. Готовить будем омлет. А что для этого нужно?

**Дети и родители**: «мука, молоко, соль, яйца»

**Ведущий**: Правильно и наше первое задание.

***Эстафета «Разбей яйцо»***

*Мамы надевают на руки дощечки – хлопушки и встают в 5-6 м от линии старта, Папы и дети берут по надувному шару и становятся напротив мамы.*

*По сигналу первый участник бежит, подбивая шарик ладонью, до мамы, которая старается разбить одним хлопком «Яйцо*». Побеждает семья, первая справившаяся с заданием.

**Ведущий**: Поели, будем одеваться

***Эстафета «Надень платочек»***

*К двум стойкам крепится веревка, на ней подвешены большие надувные шары. В руках у одного участника платочек - косынка. По сигналу он бежит до шара и завязывает на нем платочек, второй участник развязывает платочек и возвращается к команде, и т.д. Продемонстрировать свое умение завязывать и развязывать платочек должен каждый член семьи.*

**Ведущий**: Платочек завязали, что бы солнце голову не напекло, а теперь будем обуваться. Ребята, какую обувь вы знаете?

**Дети**: по очереди называют виды обуви.

**Ведущий**: Хорошо! Вот моя обувь (выносят картонные ботинки высотой 30-40 см и длинные шнурки). Посмотрите, какие красивые ботинки, новые блестящие. Только не зашнурованы. Помогите зашнуровать ботинки

**Эстафета «Зашнуруй ботинок»**

*Участники встают на линии старта в колонну по одному. На противоположенной стороне на пол стоят ботинки. Первый участник бежит, продевает шнурок в первый ряд дырочек и возвращается в свою колонну, затем, то же выполняет следующей участник. И т.д. Эстафета заканчивается, когда последний участник завяжет бантик (в каждом ботинке по 6 дырочек).*

**Ведущий**: Оделись, обулись. Теперь в путь! А на пути ручеек. Нужно перепрыгнуть через него, не замочив ноги.

***Эстафета «Ручеек»***

*Ведущий вместе с помощниками выносят нарисованный ручеек или (раскачивают над полом веревку – длина 4 метра). Родители и дети пробегают по залу, стараясь не задеть веревку ногами, перепрыгивают через нее по очереди, передают эстафету.*

**Ведущий**: Но вот овражек на пути, с разбега прыгни и не упади.

***Эстафета «Овражек»***

*Вед и помощники выносят стойки, участники перепрыгивают, добегают до отметки и передают эстафету следующему*.

**Ведущий:** Новое препятствие. Посмотрите здесь много кочек, по ним нужно прыгнуть дружно, но очень осторожно.

***Эстафета «Кочки»***

*Помощники выкладывают на пол по 3 обруча. Каждому участнику команды нужно запрыгнуть поочередно в каждый обруч, вернуться к своей команде и передать эстафету.*

**Ведущий**: А вот кусты стоят стеной, не заденьте их спиной.

***Эстафета «Кусты»***

*Выставляют обручи в подставки. Родители и дети пролезают поочерёдно в обруч.*

**Ведущий**: Ветерок подул слегка, побежали все сюда.

***Эстафета «На поляну»***

*Родители и дети, взявшись за руки, бегут до отметки и назад.*

**Ведущий**: Вот и вышли мы на поляну.

***Эстафета «Игра в жмурки»***

*Ведущий с детьми выходит на середину площадки. Мамы в это время берут кто свистульку, кто трещетку, кто бубен. А папы по одному колпаку для своего ребенка.*

**Ведущий:** Пока мы шли ребята, ваши мамы потерялись, давайте найдем их.

*Мама показывает своему ребенку инструмент, дает послушать, как он звучит. Папа завязывает глаза детям и страхует детей при движении.*

*Мамы поочередно дают сигнал своим инструментом, дети передвигаются по площадке на звук и находят свою маму.*

**Ведущий**: Вот и хорошо. Справились с этим задание. Немного отдохнем. Привал. А перед вами выступит танцевальный коллектив.

***Конкурс «Собери шишки»***

**Ведущий**: Посмотрите, сколько на поляне шишек. Пусть каждый папа, пока звучит музыка, соберет побольше шишек.

**Ведущий**: Ох как стало жарко! Поехали купаться.

**Все**: Поехали!

**Ведущий:** Поехали. Тем более что папа приобрел экологически чистый автомобиль

***Эстафета «Автомобиль»***

*Ребенок садится на гимнастическую палку верхом, а родители везут его.*

**Ведущий:** Дальше не проехать. На пути стоят елки - колючие иголки.

***Эстафета «Елки»***

*Ставятся стойки - обручи надо зигзагом пробежать между обручами.*

**Ведущий**: Вот и речка.

*Река оформлена следующим образом: на заднем плане волейбольной сетка, прикрепленная от стены до стены. Нижней край сетки на полу. За сеткой на полу находятся 50 шаров синего, зеленного, белого цвета. От сетки до линии старта на пути каждой команды находится 3 мяча: баскетбольный мяч на подставке, мяч средних размеров, малый мяч. Вокруг каждого мяча по кругу расположены игрушечные рыбки.*

**Ведущий**: Что вы увидели, когда измеряли глубину?

**Дети**: Рыбок!

**Ведущий**: Давайте ловить рыбу. Возьмите удочки

***Эстафета «Поймай рыбку»***

*Папа берет удочку, подходит к скамейке, встает на нее и ловит на магнитную удочку рыбу. Ребенок подбегает, снимает, уносит и отдает матери «улов». Побеждает команда с самым большим «уловом».*

**Ведущий:** Хороший улов! (Обращается к ребенку, который быстрее справился с этим заданием.) Сережа, помоги мне вытащить вот эту удочку (вед и Сережа подходят к удочке, которая лежит в реке, и вытаскивает ботинок)

В: Что это? Я думала это щука, а это мусор. Какая у нас река грязная. Давайте её почистим.

***Эстафета « Почистим дно»***

*В месте, где лежат воздушные шары , разбросаны мячи, кубики, кегли, городошные палочки. Мама берет в руки мусорную корзину и встает на 2-3 метра от сетки. По сигналу ребенок и папа прыгают за сетку и поднимают со дна предметы, бросают их маме в корзину, та старается их поймать.*

**Ведущий**: Ой, ой, ребенок тонет. SOS! Мамы быстрее берите спасательный круг!

***Эстафета «Спаси семью»***

*Каждая мама бежит, берет обруч, набрасывает на своего ребенка и помогает ему выйти из реки. Таким же образом спасает папу.*

**Ведущий**: Молодцы, мамы! Спасли всех! Но, друзья, солнышко уже прячется за горизонт, наступает вечер. Пора возвращаться домой. Всем спасибо за прогулку, за задор, за звонкий смех. Вот подарки вам за это, поделю я их на всех. Папе - чтоб готовил завтрак (кулинарную книгу), дочке-сыну по мячу, ну а маме за заботу я вручить медаль хочу.

Чтоб быстрее добраться до дома, я предлагаю прокатиться на яхтах.

*Папа берет палочку, к которой прикреплена веревка (длина 4 метра с флажками). Один конец держит ребенок, другой мама. «Яхты» выплывают одна за другой по залу.*

**Ведущий:** Счастливого пути! До новых встреч! Надеюсь, что на прогулку в выходной вы всегда будете выходить всей семьёй!