

Спортивный праздник для родителей и детей.

Цели: развитие двигательных качеств, приобщение родителей и детей к здоровому образу жизни, формирование чувства дружбы, товарищества.

Праздник ведут герои Фома и Ерёма. Можно привлечь старшеклассников.

Оборудование: листы бумаги, мячи, кегли, шайбы или маленькие мячи, клюшки, обручи, скакалки, лепестки для цветов.

План праздника.

1. Монтаж стихов о семье.
2. Физзарядка для команд.
3. Представление команд, жюри.
4. 1 тур эстафет.
5. Полезные советы Фомы и Ерёмы.
6. 2 тур эстафет.
7. Загадки-вопросы о растениях «зелёной аптеки».
8. 3 тур эстафет.
9. Игра «Если нравится тебе, то делай так...»
10. Подведение итогов. Награждение.

Ход праздника.

Команды под музыку входят в зал.

Появляются Фома и Ерёма.

Фома: Здравсте! А вот и мы оба – Фома да Ерёма!

Ерёма: Мы – ребята удалые!

Фома: Мы – ребята озорные!

Ерёма: Голосом пляшем, ногами поём!

Фома: А в общем и в целом, прекрасно живём!

Ерёма: Куда мы попали? Народу-то собралось!

Ведущий: А у нас спортивный праздник! К нам на праздник пришли целые семьи. Мы благодарим всех, кто откликнулся на наше приглашение. И вас приглашаем померяться силой, показать свою ловкость и удаль молодецкую.

1 ученик: Чем жива семья сегодня?

Всех проблем не одолеть.

И порою забываем,

Что в заботах и тревогах

Главное – семью сберечь!

2 ученик: Дом, в котором мы живём,

Самый лучший в мире дом!

Память добрую о нём

Мы всю жизнь в сердцах несём.

Пусть тепло и добрый свет

Будут в нём на тысячу лет!

3 ученик: Дом, в котором мы живём,

Это очень шумный дом.
После разных дел с утра
В нём всегда идёт игра!

4 ученик: Папа, мама, словно дети,
Сами ждут минуты эти.
Им на игры, право слово
Не хватает выходного.

5 ученик: А на празднике, друзья,
Нам без игр никак нельзя.
Больше страсти, больше смеха,
Пусть во всю идёт потеха!

6 ученик: Не бойтесь, дети, дождя и стужи
Почаще приходите на стадион.
Кто с детских лет со спортом дружит
Всегда здоров, красив, и ловок, и силён!

Ерёма: Я хочу, друзья признаться,
Что люблю я по утрам
Физзарядкой заниматься,
Что советую и вам.
Всем зарядку делать надо.
Много пользы от неё.
А здоровье – вот награда
За усердие твоё!

Голову поднимем выше
И легко-легко подышим!
Один, два – выше голова,
Три, четыре – ноги шире!
Пять, шесть – тихо сесть.
Раз – подняться, подтянуться.
Два - согнуться, разогнуться.
Три – в ладоши 3 хлопка.
Головою три кивка.
На четыре руки шире
Пять – руками помахать.
Шесть – на скамейки тихо сесть.

Фома: А теперь, господа, приходите сюда!
Будем играть, играть
Чтобы всем показать
Молодецкую статью!

Представление жюри.

1 тур эстафет.

1 эстафета. Донести лист бумаги до определённой отметки на одной ладони, не помогая другой рукой. На обратном пути сменить руки.

2 эстафета: Мяч между ногами. Допрыгнуть до определённой линии. Бросить мяч в кольцо, обратно – бегом. Держать мяч в руках.

3 эстафета. «Бег в мешках».

Жюри подводит итоги.

Фома и Ерёма:

Фома: Вам , ребята, хотим мы дать советы.
Если наш совет хороший – вы похлопайте в ладоши.
На неправильный совет говорите: нет, нет, нет!

Ерёма: Постоянно нужно есть
Для зубов, для ваших
Фрукты, овощи, омлет,
Творог и простоквашу.
Если мой совет хороший –
Вы похлопайте в ладоши.

Фома: Не грызите лист капустный,
Он совсем-совсем невкусный.
Лучше ешьте шоколад,
Вафли, сахар, мармелад!
Это правильный совет?

Дети: Нет, нет, нет!

Ерёма: Говорила маме Люба
«Я не буду чистить зубы».
И теперь у нашей Любы
Дырка в каждом, каждом зубе.
Каков будет ваш ответ?
Молодчина, Люба?

Дети: Нет!

Фома: Блеск зубам, чтобы придать
Нужно крем сапожный взять.
Выдавить полтюбика
И почистить зубики!
Это правильный совет?

Дети: Нет!

Ерёма: Навсегда запомните, милые друзья,
Не почистив зубы, спать идти нельзя.
Если мой совет хороший – вы похлопайте в ладоши!

Фома: Зубы вы почистили и идите спать.
Захватите булочку сладкую в кровать.
Это правильный совет?

Дети: Нет!

Ерёма: Запомните совет полезный,
Нельзя грызть предмет железный.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.

Ерёма и Фома: Вы, ребята, не устали?
Пока здесь стихи читали?
Был ваш правильный ответ:
Что – полезно, а что – нет.

Слово жюри. Подведение 1 тура эстафет.

2 тур эстафет.

1 эстафета для пап и мальчиков. Провести шайбу или маленький мяч между кеглями.

2 эстафета для мам и девочек. На скакалке допрыгнуть до определённой отметки,
обратно – бегом. Скакалку передать девочке.

3 эстафета совместная. Пройти через тоннель из трёх обручей.

Жюри подводит итоги.

Фома: Ох, Ерёма, что-то горло у меня заболело. Голова трещит. Пойду таблетки выпью. Полегчает, может.

Ерёма: Лучше всех лекарств – это лекарства из зелёной аптеки.

Фома: Из какой такой зелёной аптеки?

Ерёма: А вы, ребята, знаете, что такое зелёная аптека?

Загадки - вопросы задают Ерёма и Фома.

Слово жюри. Подведение 2 тура эстафет.

3 тур эстафет.

1 эстафета. «Паровозик». 2 участник хватает первого за пояс. Огибают какое-нибудь препятствие, возвращаются, цепляется ещё один участник и т. д.

2 эстафета. 2 папы переносят на руках мам.

3 эстафета для детей. «Кто быстрее соберёт цветок».

Эти цветы для наших мама и бабушек.

Жюри подводит итоги. Ерёма и Фома проводят игру «Если нравится тебе..»

Если нравится тебе, то делай так: (2 щелчка пальцами над головой).

Если нравится тебе, то делай так: (2 щелчка пальцами над головой).

Если нравится тебе, то и другим ты покажи.

Если нравится тебе, то делай так. (2 щелчка пальцами над головой).

Все строки повторяются, а движения меняются. 2 хлопка в ладоши, 2 хлопка по коленям, 2 притопа ногами.

Конец: Если нравится тебе, то делай всё.

В заключении игры дети говорят:

Если нравится тебе,
То ты скажи: «Хо-ро-шо!»

Если нравится тебе,
То ты скажи: «Хо-ро-шо!»

Если нравится тебе,
То и другим ты покажи.
Если нравится тебе,
То ты скажи: «Хо-ро-шо!»

Подведение итогов. Награждение.