**Физкультурный досуг для детей дошкольного возраста и их родителей.**

Провела Третьякова И.Н.

Тема недели: В здоровом теле - здоровый дух.

Форма организации: весёлые старты с **родителями**.

Название *(тема)*: *«****Физкульт – привет****!»*

Виды деятельности *(2-3)*:двигательная, игровая, коммуникативная.

Задачи с учетом интеграции образовательных областей: закреплять умение участвовать в спортивных играх с элементами соревнования, способствующих укреплению ловкости, силы, быстроты;

способствовать укреплению внутрисемейных связей, пропагандировать здоровый образ жизни, воспитывать волевые качества, стремление к победе, учить получать радость от своих результатов.

Материал: эстафетные палочки-*«конфеты»* -2 штуки; 8 конусов, 2 мяча - фитбола; туннели – 2 штуки; бадминтонные ракетки – 4 штуки, 2 воздушных шара;коврики4 музыкальное сопровождение( *«Марш»*, *«Эй, лежебоки…»*).

План *(описание)*:

1. Вход в зал **детей**.

2. Воспитатель сообщает детям о том, что сегодня в гостях **родители** и они тоже пришли посоревноваться. Так же объявляется начало соревнований.

3. Деление на команды( *«Силачи»*, *«Ловкачи»*) – ребёнок выбирает карточку, по ней определяет в какую команду он идёт вместе со своим **родителем**.

4. Разминка – ритмические упражнения под песню *«Эй, лежебоки…»* - повторяют за воспитателем.

5. Эстафеты:

• *«Конфета»* - оббежать змейкой с *«конфетой»* вокруг конусов и вернуться обратно.

• *«Рюкзачок»* - ребёнок виснет на шею своего **родителя**, обхватив руками шею, ногами туловище, как рюкзак. Взрослый бежит до ориентира, возвращается назад, опускает ребёнка на пол и передаёт эстафету следующей паре.

• *«Весёлые ножки»* - ребёнок стоит лицом к взрослому, ставит свои ноги на ноги взрослого. Взрослый прижимает ребёнка к себе и вместе идут до ориентира, обратно взявшись за руки, бегут до стартовой линии, передают эстафету следующей паре.

• *«Прыткие зайчишки»* - сидя на мяче - фитбол, допрыгать до ориентира и вернуться обратно, держа мяч в руке.

• *«Царевна – лягушка»* - переходим *«болото»* по кочкам: **родитель передвигает коврики**, а ребёнок перепрыгивает с кочки на кочку.

• *«Пятачок»* - **родитель** и ребёнок держат по бадминтонной ракетке, между которыми воздушный шар, переносят его до финиша и обратно.

• *«Переход туннеля»* - каждый участник должен проползти на коленях по туннелю и передать эстафету следующему.

6. Воспитатель объявляет об окончании весёлых стартов, желает здоровья, вручает памятные подарки и грамоты.