**Спортивный досуг с участием родителей в "Зовем родителей на старт".**

**Цель:** сохранение и укрепление здоровья детей, развитие психоэмоциональной сферы.

**Задачи:** развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, ловкости, умения действовать сообща, командой

воспитание у детей осознанного отношения к собственному здоровью,

формирование у детей положительного отклика на занятия спортом и желание активно участвовать в них.

**Оборудование:** мячи большие 2 шт., ракетки – 2шт., кубики – 20 шт., стойки – 4шт., гимнастические палки – 4шт., корзина для мячей – большая – 1 шт., дуги для подлезания – 2 шт., обручи – 8шт., кубы большие – 8 шт.

**Ход соревнований**

Ведущий приветствует команды

Перекличка:

\*Мы сегодня в этом зале
Мам и пап своих собрали!
Их зовём на состязанья –
Классные соревнования

\*Будем вместе бегать, прыгать
Будем вместе в мяч играть
В самых сложных эстафетах
Вместе будем побеждать

\*Чья семья сильнее всех?
Кто отпразднует успех?
Не боится кто преград?
Эй, родители, на старт!

\*Кто со спортом с детства дружен
Не бывает тот простужен,
Сильным, ловким тот растёт,
И здоровым круглый год

**Разминка.**

начало соревнований

1 эстафета

“Полоса препятствий”: подлезание под дугу, продеть через себя обруч, перепрыгнуть барьер, оббежать стойку, передать эстафету хлопком по ладони.

2 эстафета

“Ловкий мяч” мяч обручем ведётся до стойки, обруч одевается на стойку, мяч зажимается между коленями, прыжками игрок продвигается в обратном направлении, следующий начинает движение с зажатым между коленями мячом, у стойки забирает обруч, двигается задом в обратном направлении, ведя мяч обручем и т.д.

3 эстафета

“Пронеси не урони”. У каждого члена команды кубик. (ракетка одна на команду), первый несёт на ракетке кубик, оббегает стойку, закидывает кубик в корзину, передаёт ракетку следующему.

4 эстафета

“Собери команду”

Первый бежит с гимнастической палкой, оббегает стойку, к нему цепляется следующий и уже вдвоём бегут опять оббегать стойку и т.д., пока все члены команды не присоединятся к палке

5 эстафета

“Передача” команды выстраиваются перед 2-мя обручами, в одном лежат 4 кубика. По одному кубики передаются назад через голову, а возвращаются низом через ноги, складываются в другой обруч, далее берётся следующий кубик.

6 эстафета “Пронеси не урони”

(ребёнок и взрослый берутся за плечи друг друга, лбами зажимают мяч, и идут боком, далее передают мяч следующей паре)

7 эстафета “Построй пирамидку” Возле участников кажой команды лежат большие кубы. Первый участник берёт одну деталь, добегает до стойки, ставит куб, обегает стойку, прыгает через обручи и передаёт эстафету следующему.

Ведущий объявляет о том, что соревновательная часть закончена.

Всем спасибо!