

**Семейный спортивный праздник «Колобок»
(для детей младшей группы)**

Инструктор по ФК Золотарева И.А.

Задачи:

- Дать детям знания о культуре здоровья;
- Развивать физические качества: крупную и мелкую мускулатуру, силу, ловкость, ориентировку в пространстве, координацию движений, быстроту, равновесие;
- Закреплять навыки в беге, прямом галопе, ползание на четвереньках, перешагивании;
- Воспитывать у детей эмоциональное положительное отношение к занятиям физическими упражнениями на основе русского народного фольклора;
- Способствовать становлению положительных детско–родительских отношений.

Оборудование и инвентарь: конусы, мячи, две гимнастических палки, игрушки (поезд, лошадка, машина, вертолет) . До прихода детей в зал, предложила родителям надеть на руку рукавички (бабушка, дед, заяц, волк, медведь, лиса).

Ведущий. Здравствуйте, дорогие, - маленькие и большие! как вы думаете, в какую сказку мы с вами попали? Смотрите: Дед и Баба по амбару метут, по сусекам скребут, что – то печь собрались. А вот и Зайчонок – кривоног о горке скок, и Волчок – зубами щелк. А там Медведь и Лисичка – сестричка. Что же это за сказка?

Дети. Колобок.

Ведущий. А где же сам Колобок?

Он, наверное, укатился, пока на окошке студился. Давайте – те найдем его.

- Кто пойдет на поиски колобка, по именам рассчитайсь! Мамы, папы ходите, деток за руки возьмите.

- Шагом марш! *Под песню «Вместе весело шагать».*

Вот и на вокзал пришли.

Садитесь скорее на паровоз вместе с родителями он нас быстро довезет. Только сначала его надо починить. Берите молоточки.

Упражнение «Паровоз»

Молоточком били – били

Паровоз мы свой чинили

Дети, сложив руки в замок, стучат по коленям.

Колесо мы заменили

И ребяток посадили

Под музыку едут с круговыми движениями руками.

На паровозе ехали –

В деревню мы приехали.

Лошадку увидели и дальше поскакали.

Дети с родителями скачут прямым галопом.

На лошадке, на лошадке

Покататься я хочу,
Сяду, сяду на лошадку,
Очень быстро поскачу
А лошадке ехали,
До угла доехали.
Вдруг увидели машину,
Накачали быстро шину,
Наклон вниз со звуком «ш-ш-ш»
Машина едет и гудит: Би -би-би!
На лесную полянку приехали,
А там Зайка сидит и ушами шевелит.
Дети: Здравствуй, зайчонок – кривоног по горе скок. Не видал ли Колобка?
Заяц. Видал, видал. Вот поиграйте со мной, тогда и скажу вам, куда он покати́лся.

Упражнение «Зайка серенький сидит»

Заяц.

Помогите огород вскопать.

Игровой массаж «Зайкин огород»

Дети и родители сидят в позе «лотоса». Сначала дети родителям, затем родители детям.

Сильными и смелыми вы оказались,

Видал я, как все старались.

Отправляйтесь за Колобком по лесной тропинке.

Упражнение «Тропинка»

По тропинке мы шагали –

Колобка в лесу искали.

Дети с родителями идут по кругу.

По тропике дружно шли.

Высокие елки стоят на пути.

Родители встают в круг, шеренгу и берутся за руки, дети под музыку пробегают «змейкой» под руками взрослых.

Маленькие елки стоят на пути.

Родители проходят «змейкой» между детьми.

Ветер подул и деревья согнул.

Родители встают в круг, шеренгу наклоняются, упор руками в пол, дети под музыку проползают под взрослыми.

По тропинке мы идем

И совсем не устаем.

Под звуки марша дети и взрослые снова идут по кругу.

Вот с тропики мы сошли,

Много кочек на пути.

Родители садятся, вытянув ноги, дети перелезают, перепрыгивают через них.

Появляется Волк.

Дети: Здравствуй, Волчок – серый бочок. Не видал ли ты Колобка?

Волк. Видал, видал. Помогите, мне шишки в лесу собрать, тогда и покажу, куда он покати́лся.

Игра «Собери мячи»

Выбирают двух родителей с двумя ведерками красного и синего цвета. По сигналу дети начинают собирать мячи: мальчики – в синее, а девочки – в красное.

Волк.

С трудным заданием справились ловко,

Есть у вас сила, есть и сноровка.
Вот вам быстрый пароход,
Он вас дальше повезет.
Все садятся на пол, и передвигаются на ягодицах.
Вот и берег.
Выбирают несколько пар родителей, которые переносят детей на другой конец зала.

Игра «Переправа»

Два родителя держат гимнастическую палку, ребенок держится руками за палку.

Ведущий.

Вот и перебрались на другой берег.
Посмотрите, кто - то там спит. Кто же это?
Дети: Медведь.
Ведущий. А пока он спит, давайте на поляне грибы и ягоды собирать.

Игра «У медведя во бору»

У медведя во бору

Грибы, ягоды беру.

А медведь не спит,

Все на нас глядит.

Чашка опрокинется -

Медведь за нами кинется!

По окончании речитатива дети бегут к родителям, которые сидят в позе «лотоса».
Игра повторяется, и медведь снова пытается поймать детей.

Медведь.

Очень быстрыми вы оказались,
Наверное, очень много тренировались.
Слышал, вы Колобка ищете?
Вот вам мой самолет,
Он вас дальше повезет.

Ведущий.

Руки ставим мы вразлет,

Появился самолет.

Мах руками.

Мах крылом туда – сюда-

Делай раз и делай два.

Самолет летит и тихонечко гудит.

Бег за ведущим, имитируя полет самолета.

Ведущий.

На самолете летели,

К чьей - то норе прилетели.

Угадайте, кто там живет?

Хвост пушистый, шерсть ярка,

И коварна, и хитра,

Знают звери все в лесу

Ярко – рыжую...

Дети: Здравствуй, Лисичка – сестричка. Не видала ли ты Колобка?

Лиса. Вот колобок. Поиграйте с ним.

Танец «Колобок»

Лиса. Как у вас весело, как у вас дружно! С такими друзьями встретиться нужно.
Награждение.

**Игровой массаж спины
«ЗАЙКИН ОГОРОД»**

Был у зайки огород *поглаживание вдоль спины*
 Ровненькие грядки
поперек спины
 Он зимой играл в снежки *постучать кулаками по спине снизу вверх*
 Ну, а летом в прятки
пальцы по спине побежали снизу вверх и
«спрятались» подмышки
 А весной в огород заяка с радостью идет *пальцы по спине «идут»*
 Он сначала все вскопает, *пощипывания снизу вверх*
 все вскопает, все вскопает
сверху вниз
 А потом все заровняет, *поглаживания снизу вверх*
 заровняет, заровняет
сверху вниз
 Семена просеет ловко
легкие быстрые постукивания
всеми пальцами по очереди
 И пойдет сажать морковку
пальцы «пошли»
 Ямка - семя, ямка - семя *ущипнуть пальцами одной руки,*
 Ямка - семя, ямка - семя
пальцем другой руки
 Ямка - семя, ямка - семя *«семечку придавить» - нажать*
 Закопает, заровняет *поглаживания*
 И у зайки вновь *пальцами пробежать*
 вырастет его морковь!
и на макушке пальцы изображают ботву

