**Сценарий спортивно-оздоровительного мероприятия**

**«В здоровом теле – здоровый дух» с детьми и родителями средней группы.**

   Задачи:

1. Создавать праздничное настроение у детей.

2. Развивать физические и волевые качества у детей, быстроту реакции.

3. Развивать внимание, умение согласованно действовать в коллективе.

4. Сформировать представления о том, что только здоровый образ жизни делает человека сильным и бодрым.

Оборудование: обручи, мешочки, веники, конусы, кегли.

Воспитатель: Здравствуйте девчонки и мальчишки, а также их родители! В веселых соревнованиях участвовать хотите вы? Мы рады приветствовать вас на нашем спортивном мероприятии «В здоровом теле-здоровый дух».

Перед началом мероприятия проводится разминка и беседа по безопасности «Как вести себя на улице во время подвижных игр».

Дети и родители делятся на две команды, каждая команда выбирает себе название.

   *Эстафета.*

1. «Оббеги конусы». Участник каждой команды оббегает конус сидя на метле (венике) и передает эстафету следующему участнику передачей помела.
2. «Поезд». Один вагон собирает целый поезд.
3. «Сбей кеглю». Перед каждой подгруппой проводят черту. В 2-3 метра от неё ставят 5-6 кеглей на расстоянии 10-15 см одна от другой. Дети и родители каждой подгруппы по очереди подходят к черте и энергично катят мяч, стараясь сбить кеглю (сбитые кегли возвращают на место). Когда все выполнят упражнение, подсчитывают, какая группа сбила больше кеглей.
4. «Вопрос». Какие виды спорта вы знаете? (конкурс только для детей).
5. «Попади в обруч». Дети берут мешочки. Колонны встают у черты. В 2 м от черты кладут обручи. Дети по очереди бросают мешочки от черты в обруч снизу, от плеча. Когда все дети выполнят бросок, определяют, в каком обруче больше мешочков. При повторении дети бросают другой рукой.
6. «Переправа». В каждой команде выбираются два родителя, которые скрещивают и сцепляют руки и перетаскивают как на стульчике детей своей команды на противоположную сторону, обозначенной конусами.

В завершении эстафеты проводим дыхательную гимнастику.

«Насос». Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону - выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом громко произносить «c-c-c-c-c», «с-с-с-с-с». Повторять 6-8 наклонов в каждую сторону.

Воспитатель: Молодцы ребята! Вы были ловкими, смелыми, а самое главное дружными. Вот таких здоровых и сильных ребят растит наш детский сад!

Повеселились, и поиграли, силы набрались и хорошего настроения.

Каждый день и каждый час спорт и игры ждут всех вас.

Вы играйте, не ленитесь, быть здоровыми вы стремитесь!