**«Веселые старты"**

**(соревнования между родителями, учителями и учениками)**

**Цели:**

1. Пропаганда здорового образа жизни.
2. Совершенствование связи семьи и школы через привлечение родителей к совместным с детьми общешкольным мероприятиям.
3. Развитие личности ребёнка на основе овладения физической культурой.
4. Воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления.

**Инвентарь:***кегли, обручи, баскетбольные мячи, старые лыжи, воздушные шары, надувные мячи, спортивные скамейки, 3 совка, 3 набора продуктов, 3 хозяйственные сумки, барьеры, ласты, “ковры-самолёты” (обычные коврики).*

**Зал***украшен воздушными шарами, гирляндами, плакатами.*

*Ведущий:* Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые гости! Нам очень приятно видеть всех Вас сегодня в нашем спортзале! Мы начинаем самую весёлую из всех спортивных и самую спортивную из всех весёлых игр – “Весёлые старты”!

 *Ведущий:* И наш спортивный зал превращается в весёлый стадион! Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте!

*Ведущий:* Но сегодня не совсем обычный спортивный праздник, т.к. посвящается он семье! Ведь не секрет, что все азы воспитания ребёнок получает в семье, не зря говорят, что дети похожи на своих родителей и пример они берут тоже с них, со взрослых вообще.

*Ведущий: В*от и сегодня в наших соревнованиях примут участие две команды: команда взрослых- учителя и родители, и команда детей. Наши соревнования пройдут под общим девизом- «Неразлучные друзья-взрослые и дети» ( Звучит музыка. Дети подпевают)

*Ведущий:*До начала соревнований вам необходимо представить свои команды: название и девиз

***Представления команд***

*Ведущий:*Команда взрослых*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Ведущий:*Команда детей*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Ведущий:*Какие же соревнования без жюри

*Ведущий:*Оценивать результаты*эстафет будут\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Ведущий:*А сейчас напутственные слова участникам соревнований

***Выступление детей***.***Чтоб здоровым быть сполна…***

Чтоб здоровым быть сполна
Физкультура всем нужна.
Для начала по порядку -
Утром сделаем зарядку!

И без всякого сомненья
Есть хорошее решенье -
Бег полезен и игра,
Занимайся детвора!

Чтоб успешно развиваться,
Нужно спортом заниматься.
От занятий физкультурой
Будет стройная фигура.

Нам полезно без сомненья
Все, что связано с движеньем.
Вот, поэтому, ребятки,
Будем делать мы зарядку.

Будем вместе мы играть,
Бегать, прыгать и скакать.
Чтобы было веселее,
Мяч возьмем мы поскорее.

Станем прямо, ноги шире,
Мяч поднимем – три-четыре,
Поднимаясь на носки.
Все движения легки.

В руки мы возьмём скакалку,
Обруч, кубик или палку.
Все движения разучим,
Станем крепче мы и лучше.

Чтобы прыгать научиться,
Нам скакалка пригодится.
Будем прыгать высоко,
Как кузнечики – легко.

Обруч, кубики помогут
Гибкость нам развить немного.
Будем чаще наклоняться,
Приседать и нагибаться.

Вот отличная картинка:
Мы как гибкая пружинка!
Пусть не сразу все дается,
Поработать нам придется!

Чтоб проворным стать атлетом,
Проведем мы эстафету.
Будем бегать быстро, дружно,
Победить нам очень нужно!

*Ведущий:* Итак, с командами познакомились, жюри выбрали, напутствие услышали – пора начинать соревнование!

*1 эстафета.*

**“Разминка”.**

Добежать до противоположной стороны зала,  пролезть в обруч и бегом вернуться обратно,огибая кегли.

*2 эстафета.*

**“Весёлый мяч»”.**

Докатить большой гимнастический мяч дл кегли и обратно.

*3 эстафета.*

**“Переправа”**

Два обруча у участника. Встаём ногами в один из них, а другой кладём перед собой, прыгаем в него. Теперь перекладываем оставшиёся впереди себя и так до конца.

*4 эстафета.*

**“Лыжники”.**

С лыжей на одной ноге добежать до ограничительной отметки.

*5 эстафета.*

**“Дружба”./ только для взрослых/**

Удерживая лбами большой надувной мяч и взявшись за руки, два участника команды бегут до ограничительного знака и обратно. У линии старта передают эстафету следующей паре.

*6 эстафета.*

**“Мяч соседу”.**

Участники команд усаживаются на спортивные скамейки в затылок друг другу и передают сидящему сзади игроку два надувных мяча. Последний с мячами бежит, садится вперёд и снова передаёт мячи. Эстафета продолжается до тех пор, пока игроки не окажутся на своих местах.

*7 эстафета.*

**“Сбор мусора”.**

По залу разбросаны воздушные шары. Как можно больше веником сгрести в кучу. У кого больше «мусора» - тот и победил.

*8 эстафета.*

**“За продуктами”.**

На противоположной стороне зала на тумбе лежат продукты (чай, соль, макароны, семечки, лимонад, лавровый лист, “Ролтон”, шпроты). Взяв хозяйственную сумку, участник отправляется “за продуктами”, взяв, 1 продукт, возвращается обратно и передаёт сумку следующему игроку.

*9 эстафета.*

**“На ковре-самолёте”. /только для взрослых/**

Участникам предоставляется возможность побывать в роли Царевны-лягушки и покататься на “ковре-самолёте”. В ластах добежать до ограничительного знака, снять ласты, сесть на “ковёр-самолёт”, взяться за него руками, и отталкиваясь ногами, добраться до конца зала и обратно до знака. Взяв в руки “ковёр” и ласты, бежать обратно.

*10 эстафета.*

**“Праздничная”.**

Добежать до противоположной стороны зала, взять 1 лист с буквой и вернуться обратно. Эстафета считается законченной, когда команда выстроилась, держа перед собой составленное слово.

*Использованные слова:****Дружба! Победа!***

*(Можно использовать не все эстафеты.)*

***Подведение итогов***.

***Награждение команд***.

Команды награждаются грамотами и сладкими призами.

*Ведущий:* Вот и закончился наш праздник. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость! До новых встреч!