**«Папа, мама, я – спортивная семья»**

**Цель:**  повысить интерес детей и родителей к физической культуре,

доставить детям и их родителям удовольствие  от совместного мероприятия.

**Задачи:**  
-формирование здорового образа жизни семей;

-развитие спортивных и двигательных навыков у детей и взрослых;

-способствовать развитию положительных эмоций, чувства взаимопомощи;

- воспитание чувства любви и гордости за свою семью, уважения к родителям.

**Участники:**семейные команды (папа, мама и ребенок)

**Оборудование:** секундомер, мячи (набивные), в/б мячи, ф/б мячи, скакалки, 6 обручей, эстафетные палочки, 15 гимнастических палок, шнуры по 7 метров, питьевая вода(1,5л)- по количеству команд.

**Сценарий**

1.Парад участников соревнований.

2.Представление команд (название, девиз)

3.Подъем флага «Солнышко» - символ семейного благополучия и радости в каждом доме под музыкальное сопровождение «Пусть всегда будет солнце»

**Программа соревнований.**

**1.Веселая разминка.**

Мы выходим на площадку

Начинается зарядка,

Шаг на месте, два вперед,

А затем наоборот

Руки вверх подняли выше,

Опустили, четко дышим.

Упражнение второе

Руки на бок, ноги врозь

Так давно уж повелось.

Три наклона сделай вниз,

На четыре поднимись!

Гибкость всем нужна на свете

Наклоняться будем, дети

Раз - направо, два - налево,

Укрепляем наше тело.

Приседанья каждый день,

Прогоняют сон и лень.

Приседай пониже, вырастишь повыше.

В заключенье, в добрый час

Мы попрыгаем сейчас.

Раз, два, три, четыре-

В дружбе мы живем и в мире!

**2. Эстафета с мячами.**

Перед каждой командой на расстоянии 5 метров расположены фишки. Мама с двумя набивными мячами в руках обегает 1фишку, ребенок – 2ю, папа - 3ю фишку. Передача мячей выполняется за стартовой линией.

**3.Мяч капитану.**

Капитан-ребенок выполняет передачу в/б мяча с расстояния 3 метра поочередно родителям (расположение в колонну) за 30 сек.

**4.Прохождение «болота».**

Перекладывая два обруча, семья перепрыгивая в них, преодолевает заданное расстояние.

**5.Броски в кольцо.**

Броски в кольцо семья выполняет поочередно в течении 2 мин.(папа – с линии штрафного броска, мама - на 1м ближе, ребенок – с любого расстояния).

**6. «Солнышко»**

Мама катит обруч до условленной линии (10м), кладет его на пол и стоит в обруче. Папа и ребенок одновременно переносят по 1 гимнастической палке к маме и укладывают их вокруг обруча так, чтобы получилось солнышко. Семья должна стоять в обруче.

**7.Комбинированная эстафета.**

1этап папы выполняют ведение ф/б мячом «змейкой» до поворотной стойки, возвращаются бегом с мячом в руках; 2 этап - мамы вращают обруч в беге или ходьбе по прямой до поворотной стойки, возвращаются бегом «змейкой» с обручем в руках; 3этап – дети в беге прыгают через скакалку по прямой до поворотной стойки, возвращаются бегом «змейкой» со скакалкой в руках.

**8. «Добыча»**

На эстафетной палочке привязан шнур 7 метров с бутылкой питьевой воды на конце, накручивая шнур на палочку до касания предмета надо принести «добычу в дом» быстрее всех.

Музыкальная пауза. Показательные выступления. Подведение итогов.