**Семейно- спортивный праздник:**

**«Папа, мама ,я- спортивная семья!»**

Цели и задачи:

1. Развитие у детей интереса к физической культуре и спорту, понимание значения спорта в жизни человека.

2. Воспитание у родителей и детей интереса к совместному проведению досуга. Показать родителям уровень физической подготовленности их детей.

3. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей у детей.

**Место проведения: спортивный зал школы.**

**Инвентарь и оборудование:**

 мячи, обручи, скакалки, г.скамейки, булавы, г.маты.

Ведущий: Добрый день, дорогие гости!

Все (хором): Здравствуйте!

1 уч-к: Давно мы вас здесь ждем, поджидаем и для каждого из

 Вас сегодня найдется и местечко и словечко.

2 уч-к: Гость есть гость – хозяину радость, а тем более сегодня к нам пришла большая дружная семья. Мы благодарим вас всех за то,что вы откликнулись на наше приглашение.

3 уч-к: Чем жива семья сегодня

 Всех проблем не одолеть

 Что в заботах и тревогах

 Главное семью сберечь.

4 уч-к: Дом в котором мы живем

 Самый лучший в мире дом

 Память добрую о нем

 Мы все жизнь в сердцах несем

 Пусть тепло и добрый свет

 Будут в нем на тысячу лет.

5 уч-к : Дом в котором мы живем

 Это очень шумный дом

 После разных дел с утра

 В нем всегда идет игра.

6 уч-к : Папа, мама, словно дети,

 Сами ждут минуты эти

 Им на игры, право снова

 Не хватает выходного

7 уч-к : А на празднике друзья

 Нам без игр никак нельзя

 Больше страсти, больше смеха

 Пусть во всю идет потеха.

Ведущий: Приступать к оздоровлению ни когда не рано и ни когда не поздно. Лучше сделать этот шаг сегодня, а не завтра. Желаю вам успехов в состязании.

А сначала уважаемые родители и гости, дети покажут вам сказку «Репка.»,которую сочинил Ю. Кушак по мотивам русской народной сказки.

От автора: Возле дома огород.

 Бабка с внучкой у ворот

 Жучка – хвост колечком

 Дремлет у крылечка.

 На крыльцо выходит дед

 Он в большой тулуп одет

 Из открытого окна

 Деду музыка слышна.

 « На зарядку, на зарядку становись !»

Дед: У меня здоровье крепкое

 Посажу-ка лучше репку я.

Автор: Лопату берет, идет в огород.

Бабка: И у бабки без зарядки

 Слава богу все в порядке!

Автор : Рот разевает, громко зевает

 Клонит бедную ко сну!

Внучка : С понедельника начну.

Автор : На лавку садиться, заплетает косицу.

 ( Выходят собака Жучка и кошка.)

Жучка : Поиграем лучше в прятки!

 Кошка: Обойдемся без зарядки!

Автор : Жучка за кошкой,

 Кошка - в окошко

 Выходит мышка

 В спортивных штанишках,

 Майка на теле

 В лапках гантели.

Мышка: Раз! И два! И три – четыре!

 Стану всех сильнее в мире!

 Буду в цирке выступать-

 Бегемота поднимать !

Автор: Бегает, прыгает, лапками дрыгает.

Дед: Ох, умаялся с утра… (уходит )

Бабка : Да и мне на печь пора.

( бабка уходит или садится на скамеечку.)

Автор: На скамейке снова дед

 Видит репу в огороде

 И себе не верит вроде

 Встал он возле репки

 Репка выше кепки

 Из открытого окна

 Та же музыка слышна

Дед: Эх, бульдозер бы сюда,

 Без него совсем беда!

Автор: Тянет - потянет –

 Вытянуть не может

Дед: Где ты бабка ?

Бабка: Я сейчас !

 Ай да репка удалась !

Автор: Бабка за дедку

 Дедка за репку

 Тянут – потянут –

 Вытянуть не могут.

Внучка: Ломит спину, ноют ручки

 Нет, не справится без Жучки.

Автор: Жучка за внучку,

 Внучка за бабку,

 Бабка за дедку,

 Дедка за репку.

 Тянут – потянут –

 Вытянуть не могут.

Жучка: Разбудить придется кошку,

 Пусть потрудится немножко !

Автор: Кошка за Жучку,

 Жучка за внучку,

 Внучка за бабку,

 Бабка за дедку,

 Дедка за репку.

 Тянут – потянут-

 Вытянуть не могут!

Бабка: Мышку кликнуть бы во двор.

Кошка: Мышку звать ? Какой позор !

 Мы пока и сами

 Кажется с усами.

Автор: Чем топтать без толку грядку –

 Становитесь на зарядку.

 Чтоб за дело браться,

 Надо сил набраться !

Автор : Все выходят по порядку

 Дружно делают зарядку.

Дед и бабка : Влево – вправо,

 Влево – вправо !

 Получается на славу !

Мышка : Встали ! Выдохнуть, вдохнуть !

 А теперь пора тянуть !

Автор : Мышка за кошку,

 Кошка за Жучку,

 Жучка за внучку,

 Внучка за бабку,

 Бабка за дедку,

 Дедка за репку.

 Тянут – потянут –

 Вытянули репку !

Ведущий : К чему призывает эта сказка ?

 Мы не только делаем зарядку каждое утро,

 Но и любим различные игры и соревнования.

 Давайте приступим к состязаниям !

Учитель физической культуры :

В спортивном празднике принимают участие команды :

1.

2.

3.

Участник : Мама, папа мой и я,-

 Мы спортивная семья !

 С физкультурой, спортом дружим –

 Лекарь нам совсем не нужен !

Спортивные состязания :

1 эстафета : Бег с ведением б.мяча.

 Бежит папа с ведением мяча, обводит кеглю, возвращается назад, передает мяч маме. Мама выполняет тоже, затем ребенок.

2 эстафета: « Посадка картофеля.»

 Мама бежит, расставляет кегли, обегает булаву, возвращается назад. Папа бежит, собирает кегли, обегает булаву, отдает их ребенку.

 Ребенок, как и мама, их расставляет.

« Спортивный танец».

3 эстафета: «Бег пингвинов»

 Мяч зажат между колен, прыжками обскакать кеглю и вернуться назад.

4 эстафета: Папа – прыжки через скакалку. ( за 30 сек. – кол-во раз.)

 Мама – сбор грибов. ( глаза завязаны – на время.)

 Ребенок - закрытыми глазами нарисовать солнышко.

 Частушки.

5 эстафета: « Переправа.»

 Папа в обруче обегает кеглю, возвращается назад, берет маму, они вдвоем, обегают кеглю и тоже возвращаются назад, папа остается , мама берет ребенка, они возвращаются назад. Мама остается ,ребенок бежит назад, обегает кеглю и финиширует.

6 эстафета : Папа - ведет б. мяч, обводит кеглю.

 Мама – подбрасывая в.мяч, обегает кеглю и возвращается назад.

 Ребенок – прыгая на мяче до кегли и назад.

8 уч-к : Если хочешь быть умелым

 Ловким, быстрым ,сильным ,смелым.

 Научись любить скакалку

 Мячик, обручи и палку .

9 уч-к : Никогда не унывай

 Дух и тело закаляй

 Вот здоровья в чем секрет

 Мы вам шлем физкульт – Привет !

7 эстафета : Папа - добегает до скамейки, перепрыгивает ее на 2-х ногах змейкой ( 8 прыжков.)Обегает кегли и бегом возвращается назад.

 Мама – добегает до скамейки, ложится на живот и с помощью рук проползает до конца скамейки, обегает кегли и возвращается назад

 Ребенок – добегает до скамейки, пробегает по ней, обегает кегли и возвращается назад.

9 эстафета : Папа и мама, стоя лицом друг к другу между их лбами зажат мяч, они обегают кеглю, так же возвращаются назад.

 Мама и ребенок, связывают рядом стоящие ноги, обегают кеглю и возвращаются назад.

 Папа и ребенок, ребенок упирается руками в пол, папа берет его за ноги и они обходят кегли ,затем папа сажает ребенка на спину и они возвращаются назад.

 Подведение итогов, награждение участников.

Ведущий: На этом наш праздник «Папа ,мама я – спортивная семья !»

 Подошел к концу

 Большое спасибо дорогие родители и гости за ваше участие.