**«Мама, папа, я спортивная семья».**

**Цели и задачи:**

- Укрепление здоровья детей и их родителей.

- Воспитание любви к физической культуре и спорту, чувства дружбы.

- Пропаганда здорового образа жизни.

- Определение сильнейшей команды.

- Создание эмоционально положительного настроя в процессе совместной деятельности;

- Воспитание взаимовыручки, смелости, ловкости, силы.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Оборудование и инвентарь:**

Секундомер, свисток, рулетка, стойки (флажки или кегли), мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные), воздушные шары, скакалки, обручи, мешки, канат.

**Оформление:** лозунги-плакаты: “Хочешь быть сильным – бегай!”, “Хочешь быть красивым – бегай!”, “Хочешь быть умным – бегай!”, “Спорт – это здоровье”, “Спорт – это успех”, “Спорт – это дружба”, “Спорт – сильнее всех”, “Нет большей победы, чем победа над собой”.

**Музыкальное сопровождение:** спортивный марш.

**Участники:**

Команды-семьи участвуют в количестве трех человек – папа, мама и ребенок – капитан команды.

**Ход праздника**

Под звуки спортивного марша команды заходят в спортивный зал, и строятся в одну шеренгу к жюри.

**Ведущий:**

Здравствуйте! Здравствуйте! Здравствуйте! Сегодня здесь, в спортивном зале.  
Мы спорт, уменье совместим.  
Мы этот славный праздник с Вами  
Прекрасным играм посвятим.

**Ведущий:**

Мы видим здесь приветливые лица  
Спортивный дух мы чувствуем вокруг.  
У каждого здесь сердце олимпийца.  
Здесь каждый спорту и искусству друг.

**Ведущий:**

Тот победит в соревнованье  
Кто меток, ловок и силен.  
Покажет все свое уменье  
Кто духом, телом закален.

**Ведущий:** Позвольте открыть наш чемпионат "Папа, мама, я – спортивная семья!" И представить команды участников наших соревнований.

**Ведущий:** Папы – (делают шаг вперед). Вот они перед нами – слегка бодрые, местами подтянутые и даже в чем-то непобедимые, а в чем именно – мы узнаем позже (папы встают на свои места).

**Ведущий:** Мамы – (делают шаг вперед). Они всегда в форме. Дают о себе знать постоянные тренировки: плита, бег по магазинам, прополка, стирка, уборка. И даже ежегодные передышки 8 марта не выбивают их из колеи. И мы уверены, что сегодня именно они будут задавать тон своим командам (мамы делают шаг назад).

**Ведущий:** И, наконец, капитаны команд! (дети делают шаг вперед). Это они еще с пеленок долгие годы закаляли постоянными тренировками и объединяли своих родителей в дружескую команду, ставя перед собой все новые задачи: тяжело в учении, легко в бою.

**Ведущий:** 1 команда (название)  
Папа  
Мама  
Капитан команды (и т.д.)

**Ведущий:**

По плечу победа смелым, ждет того большой успех  
Кто, не дрогнув, если нужно вступит в бой один за всех.  
Пусть жюри весь ход сраженья без промашки проследит  
Кто окажется дружнее, тот в бою и победит.  
Делу время, час забаве. Команды слово-то за вами

(пожелания соперникам, говорят команды)

**Ведущий:** Представляем вам судейскую коллегию.

**Спортивная часть праздника**

**Ведущий:** Для того чтобы приступить к выполнению заданий: Вы друг другу улыбнитесь. На разминку становитесь!

**1-й конкурс** - «Домашнее задание». Разминка (спортивные упражнения под музыку)

**2- конкурс -** «Сороконожка»

От линии старта по сигналу папа бежит до ориентира, обегает его, возвращается, берет за руку маму, оба бегут до ориентира, так же обегают его и бегут за ребенком, и все вместе бегут на свое место.

**3-й конкурс** — “Семейная эстафета”

1-й этап (ребенок): прыжки на мячах “Хип-хоп” до ориентира, далее взять мяч в руки и вернуться в команду.  
2-й этап (мама): прыжки на скакалке произвольным способом до ориентира и обратно.  
3-й этап (папа): ведение баскетбольного мяча до ориентира и обратно (туда — правой рукой, обратно — левой).

**4-й конкурс** для мам — “Держи голову в холоде, а ноги в тепле”

Участвуют мамы – бег в мешках до ориентира и назад.

**5-й конкурс**

Вот заданье потрудней.  
Помудрей и посложней.  
Чтобы Вам вперед идти,   
Нужно воздушный шар вести.

Папы двигаясь вперед до стойки подбивают гимнастической палкой воздушный шар и назад таким же способом (результат определяется по первому, прибежавшим на финиш). Мамы к ноге привязывают воздушный шарик, вторая нога свободна. Стоя в кругу по свистку начинают наступать друг другу на шарик (у кого шарик останется целым, та мама и выиграла).

**6-й конкурс** — “Самый ловкий папа”

Проводится игра “Ловишки” со всеми детьми, присутствующими на празднике. Раздаются ленточки - “хвостики”. Выигрывает папа, набравший больше “хвостиков” .

**7 конкурс**

Выбирай прыжки по нраву –   
С высоту или в длину,   
И толчковой левой, правой  
Рви пространства тишину.  
Если сильно размахнулся  
Оттолкнулся побыстрей.  
То считай, прыжок удался  
Ты лети в полет смелей

**Ведущий:** Сейчас Вы (команды) должны продемонстрировать свои прыжковые способности, такие физические качества как ловкость, быстроту, гибкость. От ваших личных результатов будет зависеть успех ваших команд.

“Прыжок в длину с места”.

Все команды строятся в колонну по одному в произвольном порядке у общей линии старта. Первые номера прыгают в длину с места, отталкиваясь двумя ногами одновременно. Замер производится по пяткам первого касания пола. Вторые номера прыгают с места приземления первого и т.д. Места команд определяются по дальности отметок последних (3-х) участников.

**8 конкурс:** Приглашаются команды на эстафету.

1. Бег с эстафетной палочкой (выполняет вся семья).

2. “Каракатица” (упор руками и ногами, спина параллельно полу, передвигаться руками вперед).

3. Ведение “большого” теннисного мяча до отметки и метание мяча в цель.

**Ведущий:** Теперь болельщикам заданье. Свою команду поддержите. По одной болельщицы от каждой команды.

**9 конкурс**

Спортивное соревнованье –   
Это то же рисованье.  
Ведь спортсмен, он как художник,  
Его мир эмоций сложен.  
Спорта чудные мгновенья,  
Ищут в красках воплощенье.  
И друзья мой, сейчас!  
Рисовать пора для Вас!

**Ведущий:** Я приглашаю “семьи” принять участие еще в одном конкурсе “Угадай, что нарисовано”. (участники конкурса получают по два листа с рисунками, изображающим часть спортивного инвентаря. Необходимо дорисовать его)

**Ведущий:** Какие Вы замечательные художники.

**10 конкурс.**

**Ведущий:** А теперь попрошу я, Вас на старт  
на прочность испытать канат.(команды соревнуются в перетягивании каната).

**Ведущий:**

Последний вид соревнований.  
Мы завершили и сейчас  
Итог всех наших состязаний.  
Пусть судьи доведут до нас.

**Ведущий:** (команды для подведения итогов праздника строятся в центре спортивного зала)

И вот подводим мы итоги  
Какие не были б они.  
Пускай спортивные дороги  
Здоровьем полнят ваши дни.

**Ведущий:**

Сегодня проигравших нет.  
Есть просто лучшие из лучших.  
Пусть в каждом сердце дружбы свет.  
Зажжет поступков добрых лучик.

**Ведущий:** Для подведения итогов слово предоставляется жюри. (объявляются итоги в командном зачете спортивного праздника, проводится награждение)

**Ведущий:**

Всем спасибо за внимание.  
За задор и звонкий смех.  
За огонь соревнования  
Обеспечивай успех.  
Вот настал момент прощанья.  
Будет краткой наша речь.  
Говорим всем – до свиданья.  
До счастливых новых встреч!