**Семейный турпоход.**

**Задачи**

1. Привлечение внимания родителей к спортивным формам семейного досуга
2. Формирования здорового образа жизни семьи
3. Воспитание физической культуры и нравственной сплоченности
4. Развитие спортивных и двигательных навыков

**Материал**

* Гимнастические скамейки;
* Котелки;
* Корзинки;
* муляжи грибов (мухоморы, боровики);
* картофелины по количеству участвующих мам, ножи;
* Обручи;
* Зонтики;
* Мягкие модули 5-6шт (кубы, бруски)

**Ведущий.**

Здравствуйте дорогие гости,- уважаемые мамы, папы, дети! Мы рады приветствовать вас на нашем празднике спорта!

*Под музыку входят родители и дети, проходят круг почёта, зрители аплодируют.*

Сегодня мы отправляемся в поход, где нас ждут интересные приключения. В добрый путь!

С папой, мамой мы пойдём

Прямо по дороге

*(ходьба в колонне по одному)*

Через пни мы перейдём

Поднимая ноги

*(ходьба, перешагивая через модули)*

Буря деревья раскачала

На дорогу побросала

*(прыжки через модули-бруски)*

Трудная дорога позади, все хорошо справились с первым заданием.

Вот и лесная тропинка, по которой мы отправимся дальше.

**Эстафета « По лесной тропинке»**

По лесной тропинке

Весело шагаем.

В трудную минуту

Друг другу помогаем.

Ходьба «змейкой» между предметами, друг за другом – папа, мама, ребенок – до ориентира. Назад возвращаются спиной вперёд. Побеждает команда быстрее справившаяся с заданием.

**Ведущий.** Посмотрите на нашем пути небольшая, но быстрая речка, перейти можно только по лежащему бревну.

**Эстафета «Переправа»**

Переправа, переправа

Берег левый, берег правый.

Будь внимательным, смотри,

В речку ты не угоди.

Ходьба по гимнастической скамейке. Первыми переправляются родители, в одну сторону мама идёт по скамейке, папа рядом, придерживает её за руку. Затем они возвращаются назад за ребёнком, папа по скамейке, мама рядом. Переправляют ребёнка, держа его за руки с двух сторон.

**Эстафета «Разложи костёр»**

Раз, два, раз, два

Быстро соберем дрова!

Ребёнок бежит до ориентира с обручем в руках до ориентира и оставляет его там (обруч – кострище). Возвращается и передаёт эстафету папе. Тот бежит с дровами (можно использовать настоящие дрова, так ещё интереснее) и кладёт их в обруч. Мама бежит с котелком и устанавливает его на «костре».

**Ведущий.** Молодцы, постарались на славу! Пора и подкрепиться, а раз мы с вами в лесу, давайте-ка сварим грибной суп.

**Эстафета «Сварим суп»**

Раз грибок, два грибок,

Полезай - ка в кузовок.

На определённом расстоянии от команд раскладывают грибы (съедобные и ядовитые (мухоморы)). Ребёнок собирает в корзину съедобные грибы, несёт их папе. Папа, получив корзину от ребёнка, бежит до ориентира и, вернувшись, отдаёт корзину маме. У мамы самая сложная задача добежать до костра выложить грибы в кастрюлю, почистить картофелину, порезать её и выложить в кастрюлю. Грибной суп готов!

**Ведущий.** Молодцы, хорошо потрудились! Супчик наваристый получился у всех! Пора немного и передохнуть. Делу время, потехе час!

**Игра «Возьми булаву»**

Играют 5-7 человек, которые образуют широкий круг. Внутри круга ставят булавы (кегли или городки) на одну меньше, чем участников. Все идут по кругу и выполняют по указанию ведущего несложные упражнения: поднимают и опускают руки, приседают и т.п. Неожиданно ведущий командует: «Взять!» Каждый стремиться как можно быстрее схватить одну булаву. Тот, кому она не достанется, выбывает из игры. Каждый раз количество булав уменьшается на одну.

Ведущий. Подошло к концу наше путешествие, пора возвращаться домой. В лесу пошёл дождь, а у вас только один зонт. Необходимо добраться домой так, чтобы под зонтом одновременно было только два человека.

**Эстафета «Под зонтом»**

Папа первым переправляет ребёнка. Взявшись за руки, они вдвоём под зонтом перепрыгивают лужи (обручи). Папа оставляет ребёнка на линии финиша, возвращается за мамой, и они так же преодолевают препятствия.

**Ведущий.** Вот и вернулись все семьи домой под одним зонтом.

Не страшны нам любые преграды в пути,

Если вместе с семьёю к победе идти!

Папа, мама, я – вместе дружная семья!

Предоставляется слово жюри.

Подведение итогов, награждение команд.