Спортивные соревнования **«Папа, мама, я – спортивная семья!»**

**Цели и задачи:**

1. Формирование здорового образа жизни семей школьников.

2. Воспитание физической культуры и нравственной сплоченности семьи.

3. Развитие спортивных и двигательных умений и навыков у детей и взрослых.

**Участники соревнований:**

К участию в соревнованиях допускаются семейные команды в составе: папа, мама и ребенок.

Соревнования состоят из 15 эстафет и 2 игр с болельщиками.

 Оборудование и инвентарь: гимнастические скамейки, кегли, обручи, гимнастические палки, мячи волейбольные, футбольные, теннисные, резиновые кольца, конусы, ракетки для бадминтона, метла (3 шт), ведра пластмассовые.

**Проведение соревнований**

Ведущий Здравствуйте дорогие гости – уважаемые папы, мамы, дети! Мы рады видеть вас на нашем празднике. Наш праздник посвящен году «Семьи». Сегодня мы проводим соревнование-конкурс «Папа, мама, я – спортивная семья!». Во все времена человек стремился к здоровому образу жизни, желал познать пределы своих возможностей, не боясь бросить вызов судьбе. И часто выходил победителем. А спорт это и есть: жизнь, здоровье, риск, поиск, победа. На нашем празднике мы рады приветствовать дружные спортивные семьи \*\*\*, \*\*\*, \*\*\*. Поприветствуем родителей дружных спортивных семей.

Приглашаем глав семейств. Вот они, все перед вами – слегка бодрые, местами подтянутые и даже в чем-то непобедимые, а в чем именно мы узнаем позже. Мы хотим пожелать нашим мужчинам сохранять такую же боевую готовность к участию в школьных делах, которые только выигрывают от их участия!

А вот и мамы! Они всегда в форме. Дают о себе знать постоянные тренировки в женском троеборье: плита, бег по магазинам, уборка. Мы уверены, что сегодня именно они будут задавать тон своим командам в соревнованиях, потому что известно, что семья держится на трех китах – женщина, женщина и еще раз женщина!

И наконец, капитаны команд! Это они еще с пеленок долгие годы объединяли своих родителей в дружную команду, ставя перед ней все новые и новые задачи.

Названия нашим командам даны по именам талисманов летних Олимпийских игр в Сараево 1984 года, зимних игр в Сеуле 1988 года и летних игр в Лос-Анджелесе 1984 года.

**Представление команд**

Команда Вуко (Волчонок)

Девиз

Мама, папа мой и я.

 Мы спортивная семья

С физкультурой, спортом дружим,

 Лекарь нам совсем не нужен!

 Команда Ходори (Тигренок)

Девиз

 Спорт в семье нам, очень нужен

Мы со спортом крепко дружим.

Спорт – помощник, спорт – игра,

 Физкульт – ура, ура, ура!

 Команда СЭМ (Орленок)

Девиз

Спорт помогает нам везде:

в семье, учебе и труде,

Быть сильным, здоровым, умелым и смелым

Считаем главным семейным делом.

 Представление членов жюри

 Главный судья

Сегодня ни одна из команд-участниц не останется без памятных наград. Мы учредили призы в номинациях для самых быстрых и ловких, метких и умелых, самых дружных и сплоченных семей. После каждого этапа соревнования жюри будет подводить промежуточные итоги и давать информацию о ходе соревнований. После последнего этапа жюри объявит окончательные результаты. Не забыли мы и о болельщиках, самая активная и знающая команда будет награждена. Сейчас наши спортсмены продемонстрируют нам свое умение бегать, прыгать, поднимать тяжести. Желаем участникам команд успехов.

 Разминка для участников соревнований

 **Конкурсы для команд**

1. «Бег пингвинов»: капитан команды, зажав волейбольный мяч между колен, прыгает до поворотного конуса, обежав его, бегом передает мяч папе, затем маме. В случае потери мяча подобрать его и продолжать соревнование. Побеждает команда, раньше закончившая эстафету.

2. «Переправа по кочкам»: передвижение по 2 квадратам («кочкам») до конуса, обратно бегом, квадраты в руках. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполнят задание.

 3. «Ходули» - конкурс для пап: папы по сигналу преодолевают расстояние на ходулях до контрольного конуса и обратно. Штрафные баллы за падение, раньше закончил дистанцию.

4. «Художественная гимнастика- конкурс для мам: по сигналу мамы катят обруч вперед до поворотного конуса; обойдя конус, двигаются обратно, вращая обруч на поясе. Выигрывает команда, мама которой первой закончила эстафету. Промежуточное подведение итогов

5. «Эстафета с мячами»: папы по сигналу начинают бег по гимнастической скамейке, ведя баскетбольный мяч, до поворотного конуса и обратно. Мамы проносят теннисный мячик на ракетке для бадминтона. Капитаны команд прыгают на больших мячах до поворотной стойки и обратно. Побеждает команда, раньше закончившая эстафету Игра – викторина для болельщиков

6. «Эстафета метателей»: капитаны команд с кольцами становятся перед линией метания. По сигналу капитаны набрасывают кольца на большой конус. За каждое точное попадание команде начисляется 1 балл. После капитанов кольца набрасывают папы и мамы. Побеждает команда, набравшая больше баллов.

7. «Сиамские близнецы»: взявшись за руки, папа с мамой удерживая большой надувной мяч грудью, передвигаются до конуса и обратно. Побеждает команда, первая достигшая финиша.

8. «Конкурс капитанов»: · Капитаны пытаются мячом сбить максимальное количество кеглей за три попытки. · Капитаны передвигаются «крабиком» до поворотного конуса, бегом возвращаются к исходной позиции. Промежуточное подведение итогов

9. «Керлинг». Толкая шайбу шваброй перед собой и обходя фишки как можно быстрее дойти до финиша.

10. «Снежинка» (звездочка). Команда должна как можно быстрее и красивее сложить из 10 гимнастических палок «снежинку» поочередно выкладывая палки.

11. «Переправа в обручах»: капитан с обручем на поясе обегает конус и возвращается к команде, берет в обруч маму и вдвоем возвращаются назад, затем тоже втроем с папой. Побеждает команда, первая пришедшая на финиш. Ведущий: сейчас мы проведем юмористическую эстафету, в которой участвует вся семья.

 Перед тем как дать старт эстафете, я задам вопросы-шутки командам.

Вопросы:

1. Назовите имя первой женщины – летчика? (Баба-яга).

2. Как называется летательный аппарат Бабы-Яги? (Ступа).

3. Назовите лучшего друга Бабы-Яги. (Кощей-Бессмертный). Вы, наверное, догадались, что юмористическая эстафета будет называться

 12. «Баба-Яга»: мама раскладывает на полу 6 теннисных мячей из пластмассового ведра по ходу передвижения. Ребенок скачет на метле верхом до конуса и обратно. Папа с помощью метлы вновь собирает мячи в ведро. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполнят задание.

13. «Футболисты»: поочередно участники команды с футбольным мячом обводят все конусы и обратно по прямой возвращаются к команде. Побеждает команда, показавшая лучшее время.

14. «Семейный волейбол»: передавая воздушный шарик друг другу команда продвигается к конусу и обратно. Побеждает команда, достигшая первой финиша и не уронившая шарик на пол. Игра – викторина для болельщиков

15. «Полоса препятствий»: капитан семейной команды добегает до 1-го конуса прыгает на скакалках 10 раз, пробегает по гимнастической скамейке, добегает до 2-го конуса и проводит метание в корзину теннисным мячом, затем в обратном направлении пролезает сквозь «тоннель» из обручей, передает эстафету следующему участнику. Побеждает команда, пришедшая первой на финиш и набравшая меньшее количество штрафных баллов.

 Ведущий.

Итак, наш спортивный праздник подошел к концу. Я предоставляю слово жюри.

 Подведение итогов соревнований, награждение победителей.

 I игра- викторина для болельщиков:

 1. В какой игре пользуются самым легким мячом? (настольный теннис)

2. Сколько игроков в баскетбольной команде? (пять)

3. В каком виде спорта самый низкий старт? (в подводном)

4. Назовите средства закаливания? (солнце, воздух, вода)

5. Назовите только женский гимнастический снаряд? (бревно)

 6. Какой спортсмен бежал как угорелый (пожарник)

7. От кого нужно беречь защитников в игре? (от нападающих)

 8. Как называют вратаря? (голкипер)

9. Участвовали женщины в древних Олимпийских играх? (нет)

10. В каком виде спорта спортсмены наносят друг другу уколы? (в фехтовании)

II игра- викторина для болельщиков:

1. В какой игре пользуются самым тяжелым мячом? (в баскетболе)

2. Сколько игроков в футбольной команде? (11)

3. В каком виде спорта самый высокий старт? (в парашютном)

4. Какому спортсмену нежелательно иметь открытое лицо? (боксеру)

5. Как называют игрока в футбол, который мечтает о безразмерных воротах? (нападающий)

6. Какой результат может быть в игре? (победа, поражение, ничья)

7. Каким нужно прийти к финишу (кроме первого), чтобы обратить внимание зрителей на себя? (последним)

8. Без чего судья не может выйти на поле? (без свистка)

9. Что требует зритель в хоккее? (шайбу)

10. Где проводились первые Олимпийские игры? (в Греции)