**Папа, мама и я — спортивная семья**

*Сценарий семейно-спортивного праздника*

*Ведущий.* Добрый день, дорогие гости!

*Все* *(хором).* Здравствуйте!

*1-й участник*. Давно мы вас здесь ждем, поджидаем, и для каждого из вас се­годня найдется и местечко, и словечко.

*2-й участиик*. 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.

*1-й участник.*

Чем жива семья сегодня?

Всех проблем не одолеть.

И порою забываем,

Что в заботах и тревогах

Главное — семью сберечь.

*2-й участник.*

Дом, в котором мы живем,

Самый лучший в мире дом.

Память добрую о нем

Мы всю жизнь в сердцах несем.

Пусть тепло и добрый свет

Будут в нем на тысячу лет!

*Ведущий.* Все вы знаете, как полезно заниматься физкультурой, как необходи­мо закаляться, делать зарядку, бывать на воздухе, но как трудно бывает иногда пере­силить себя, встать пораньше, сделать несколько упражнений, облиться холодной водой. Мы откладываем все это на «по­том». А что, если попробовать заниматься вместе, всей семьей? Может, тогда будет легче?!

*1-йучастник.*

Дом, в котором мы живем,

Это очень шумный дом.

После разных дел с утра

В нем всегда идет игра!

*2-й участник.*

Папа, мама, словно дети,

Сами ждут минуты эти.

Им на игры, право слово,

Не хватает выходного.

*1-йучастник.*

А на празднике, друзья,

Нам без игр никак нельзя.

Больше страсти, больше смеха,

Пусть вовсю идет потеха!!!

*Ведущий.* В спортивном празднике принимают участие 5 команд,

Состоящих из пап, мам, сына или дочери.

Оценивает выступление жюри.

***Начинаем*** ***эстафеты.***

**1-я эстафета.** Инвентарь: волейбольные мячи, обручи, скакалки (по одному на ко­манду).

I этап. Папа, зажав между коленями мяч, прыжками перемещается до лежащего в 10 м от линии старта обруча, кладет в не­го мяч, берет скакалку, возвращается к ко­манде и передает скакалку маме.

II этап. Мама, прыгая через скакалку, бежит к обручу, садится в него на пол, руки сцеплены за спиной, затем встает, не рас­цепляя рук, и возвращается к финишу, пры­гая через скакалку.

III этап. Капитан бежит к обручу, берет мяч, лежащий в нем, выполняет бросок в мишень, ловит мяч и возвращается, держа мяч в руках.

Побеждает команда, показавшая лучшее время.

**2-я эстафета.** Инвентарь: по 2 кегли и одному набивному мячу в каждой команде.

I этап. Папа передвигается «крабиком» до отметки (линии, обозначенной в 10 м от старта), бегом возвращается к исходной по­зиции.

II этап. Капитан преодолевает расстоя­ние 10 м, прыгая «зайчиком» (прыжки в приседе), возвращается бегом.

III э т а п. Мама бежит до отметки, поста­вив на ладони обеих рук по кегле, при возвра­щении к линии старта держит кегли в руках.

Побеждает команда, показавшая лучшее время.

**3-я эстафета.** Инвентарь: по 3 волей­больных мяча, сетки, обруч.

I этап. Папа кладет 3 мяча в сетку и бе­жит к обручу, лежащему на полу, оставляет там сетку и мячи и возвращается к исход­ной позиции.

II этап. Капитан бежит к обручу, под­бирает мячи, кладет их в обозначенное мес­то и возвращается к своей команде.

III э т а п. Мама бежит к мячам, подбира­ет их, кладет в сетку и бежит к финишу.

**4-я эстафета.** Инвентарь: гимнастичес­кая палка в каждой команде.

Семьи строятся в колонну по одному у линии старта. У капитанов — гимнастичес­кие палки, которые они держат перед собой двумя руками широким хватом. По команде первые номера опускают палки и, не отры­вая рук от палки, переступают через нее сна­чала одной, потом другой ногой. После этого они передают палки за спиной стоящим сза­ди (на расстоянии вытянутой руки) мамам. Те, выполнив аналогичное задание, переда­ют палки папам. А папы после переступания через палки возвращают их капитанам, но способ передачи иной — над головой.

***Конкурсы для болельщиков***

1. Борьба на руках.

2. Броски в корзину теннисным мячом.

**5-я эстафета.** Инвентарь: по 2 надувных шарика, теннисная ракетка, набивной мяч, шарик для настольного тенниса.

I этап. Капитан бежит до поворотной отметки и катит воздушный шарик по полу (не отрывая от него руки), затем таким же путем возвращается к команде.

II э т а п. Мама бежит, удерживая шарик на теннисной ракетке, и возвращается к команде.

*III* эта п. Папа бежит до отметки, катит по полу 2 воздушных шарика.

**6-я эстафета.** «Чей прыжок дальше?»

Инвентарь: рулетка, мел.

Капитан прыгает с места в длину. Место его приземления служит отметкой, от кото­рой делает свой прыжок мама, место при­земления мамы служит стартовой отметкой для прыжка папы.

7-я **эстафета.** «Конкурс капитанов». Инвентарь: по 3 маленьких мяча, 5 кеглей.

I. этап. Капитаны пытаются сбить мя­чом максимальное количество кеглей (из пяти за три попытки).

II. этап. «Угадай, какая это сказка». Оп­ределяют, персонаж (или сюжет) какой сказки изображен на картинке и кто автор сказки.

III. этап. Капитаны кладут по 10 счет­ных палочек на теннисные ракетки, подбра­сывают палочки в воздух, пытаясь поймать на ракетку максимальное число их (кто больше поймает).

IV. этап. «Мишки и шишки». Рассы­панные на полу игрушки («шишки») капи­таны собирают лапами медведей (боксер­скими перчатками). Выигрывает тот, кто собрал большее число шишек.

**8-я эстафета.** «Сцепка вагонов». Инвен­тарь: по 3 мяча в команде.

I э т а п. Папа обегает 3 мяча и возвраща­ется к команде.

II.этап: Папа и мама (следуя друг за другом) обегают мячи и возвращаются за капитаном.

III.этап. Все члены команды (друг за другом) выполняют то же задание.

Побеждает самая быстрая команда.

**9-я эстафета.** «Кто быстрее?» Инвен­тарь: по обручу и 20-40 надувных шариков.

По сигналу семьи подбегают к разно­цветным шарам и привязывают их к гим­настическим обручам (каждый член коман­ды должен привязать 5 шариков).

***Номера художественной самодея­тельности от каждой команды.***

Подведение итогов (слово жюри). Наг­раждение команд.

*Ведущий.* Пусть навсегда поселится в вашем доме счастье!!!

*Все* (хором).

Пусть все это только игра,

Но ею сказать мы хотели:

Великое чудо — семья!

Храните ее, берегите ее!

Нет в жизни важнее цели!!!

■ Можно провести соревнования и по другой программе.

Команды комплектуют из 6 человек: две семьи, состоящие из папы, мамы, сына или дочери. Такой количественный состав поз­воляет легче определять очередность выс­тупления на этапах конкурса. На каждом этапе победителям начисляют 1 очко.

1. «Поезд». Участвуют 3 человека от ко­манды. Они строятся в колонну по одному у линии старта. По сигналу начинает бег па­па, он обегает препятствие в 5-7 м от старта и возвращается к своей команде. К нему за пояс прицепляется руками мама. Они бегут вдвоем. Затем к маме прицепляется сын или дочь. И каждая команда бежит и фини­ширует втроем. Потом то же самое повторя­ют вторые тройки команды.

2. Участвуют папы — жим гири.

3.Вся команда исполняет под музы­кальное сопровождение спортивную песню.

4. Мамы выполняют прыжки со скакал­кой на максимальное количество раз за 1 мин.

5. Участвуют дети. Двое ребят из сопер­ничающих команд садятся на табуретки спиной друг к другу. Расстояние между та­буретками 3-4 м. Под табуретками и через все пространство между ними проложена веревочка. По команде дети обегают табу­ретки, садятся на свою табуретку и дерга­ют за веревочку, стремясь опередить со­перника.

6. Команда в полном составе строит за 1 мин гимнастическую пирамиду.

7. Участвуют дети. Ударом ногой по фут­больному мячу необходимо попасть в цель.

8.Этап на смекалку. Участвуют папы. Задача — выпить воду из стакана, перевер­нутого на блюдце, при этом действовать можно лишь одной рукой.

9. Мамы метают маленькие кольца в цель.

10. Участвует вся команда. Перетягива­ние каната.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков по сумме всех конкурсов. При равенстве очков назначают дополни­тельные соревнования между капитанами команд.