**Спортивные соревнования «Мама, папа, я – спортивная семья»**

**Цель:с**овершенствование связи семьи и школы через привлечение родителей к совместным с детьми общешкольным мероприятиям.  
Развитие личности ребёнка на основе овладения физической культурой.  
Воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления.  
**Инвентарь:**флажки, обручи, баскетбольные мячи, воздушные шары, спортивные скамейки, скакалки, ведра, шишки.

**Ведущий:** ЗДОРОВЬЕ - Это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно.

Народная мудрость гласит:

«ЗДОРОВЬЕ ПОТЕРЯЕШЬ – ВСЁ ПОТЕРЯЕШЬ» Согласны ли вы с этой мудростью.

- От кого зависит в первую очередь здоровье человека?

(Ответы)

*Приветствие команд*

**Команда «Прыгуны»**

Если хочешь быть умелым,

Ловким, быстрым, сильным, смелым,

Научись любить скакалку,

Мячик, обручи и палку.

**Команда «Бегуны»**

Никогда не унывай!

Дух и тело закаляй!

Вот здоровья в чём секрет!

Мы вам шлём физкульт-привет!

**I тур. Интеллектуально-спортивный брейн-ринг**

Каждая команда  по очереди отвечает на  вопросы.

***Вопросы для 1 команды:***

1.Назовите  отечественные футбольные команды

2. Перечислите 3 вида спортивных игр с мячом

3.Назовите родину Олимпийских игр. *(Греция.)*

***Вопросы для 2команды:***

1.Назовите  отечественные хоккейные

2.Назовите водную спортивную игру с мячом

3.Назовите спортивную игру, родиной которой является Россия.

**IIтур. Спортивный марафон.**

1. **Эстафета «Передача олимпийского огня»**

Капитанам вручаются красные флажки. По команде «Марш!» капитаны бегут вперед, обегают финишные стойки и, вернувшись к линии старта, передают флажок следующему игроку своей команды, а сами становятся в конце колонны. Второй игрок, обежав стойку, передает флажок третьему и т.д. По окончании эстафеты капитан (который снова оказывается впереди колонны) поднимает флажок вверх, остальные игроки разводят руки в стороны ( это положение финиширования).

1. **«Кенгуру»**

У направляющего между коленями зажат мяч. По сигналу первый участник команды прыжками на двух ногах продвигается до обозначенного места, обогнув контрольную отметку, возвращается назад, передает мяч следующему участнику.

**Конкурс “Здоровому - всё здорово”**

Американские ученые выяснили, что когда человек смеётся, в его легкие поступает почти втрое больше воздуха. Кроме того, смех прекрасно тренирует голосовые связки. Так что смейтесь на здоровье!

Чья команда заразительнее будет смеяться та и выиграет конкурс.

**4. Эстафета «Прыжки в мешках»**

**5. Эстафета с теннисной ракеткой и воздушным шариком**

- Передвигаясь шагом, пронести на вытянутой руке теннисную ракетку с помещённым на неё воздушным шариком ( другой рукой шарик не поддерживать).

**6.  Эстафета «Ходьба руками»**

**Ш тур. Конкурс загадок**

1. Проложили две дорожки,

Чтоб по снегу мчались ножки,

 Быстрые, новые

Ножки те кленовые. *(Лыжи.)*

*2.* Очень чудные ботинки

Появились у Иринки

Не годятся для ходьбы,

В них по льду кататься бы. *(Коньки.)*

3.На каток идут зимой.

 Что же делать в летний зной?

Пригодятся Коленьке

С колесиками..*.(ролики.)*

**IVтур. Конкурс капитанов**

**Конкурс “Кегли**”.

На площадке выставляются 2 кегли, по одной для каждого  капитана  на расстоянии.  По сигналу ведущего капитаны должны сбить кеглю мячом. Выигрывает тот, кто собьет  кеглю.

**7. Эстафета**. **«Большой башмак»**

**-**Дети бегут, надев на ногу огромный башмак (коробку) до финиша и обратно, передают башмак (коробку) другому участнику.

**8.  Эстафета с препятствиями**

- Участники команд преодолевают маршрут с препятствиями (прыжки через гимнастическую скамейку, затем кувырок вперёд на мате)

**9.  Перетягивание каната**

**Ведущий:** - Дорогие ребята и гости! Вот и закончились наши спортивные состязания. Теперь мы попросим уважаемое жюри подвести итоги и назвать победителей.

**Ведущий**:

Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, энергию и достичь долголетия.