**Сценарий спортивного праздника «Мама, папа, я — спортивная семья»**

**Цели и задачи:**

1. Укрепление здоровья детей и их родителей.
2. Воспитание любви к физической культуре и спорту, чувства дружбы.
3. Пропаганда здорового образа жизни.
4. Определение сильнейшей команды.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Оборудование и инвентарь:**

Секундомер, свисток, рулетка, стойки (флажки или кегли), мячи (волейбольные, теннисные), воздушные шары, , обручи, вёдра, картонные листы.

**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.

**Ведущий 1**

Пожалуйте гости дорогие, пожалуйте!
Веселья вам да радости!
Давно мы вас поджидаем,
Праздник без вас не начинаем.
У нас для каждого найдется: и словечко, и местечко!(*команды занимают свои места*)

**Ведущий 2**

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

**Ведущий 1**

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

**Ведущий 2**

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

**Ведущий 1**

О спорт, дорогой!
По жизни с тобой
Дружить нам всегда
Дай Бог, на долгие года!
Наполняет нас радость движенья.
Сердце бьется в груди веселей!
И спортивной победы мгновенья
Дополняют улыбки друзей.

**Ведущий 2**

И учиться нам спорт помогает
Ведь здоровье - основа всего
Кто со спортом по жизни шагает
Тот и может пойти далеко.
О спорт, дорогой!
По жизни с тобой
Дружить нам всегда
Дай Бог, на долгие года!

**Ведущий 1:**

На спортивную площадку

Приглашаем всех сейчас,

Праздник спорта и здоровья

Начинается у нас!

**Ведущий 2.**

Добрый вечер, дорогие участники, болельщики, гости!

Сегодня мы с вами собрались в зале, чтобы провести спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья».

Встречайте наших участников!

(Под музыку входят команды (в составе 3 человек – папа, мама и ребёнок)

- Позвольте открыть наш чемпионат по семейному многоборью "Папа, мама, я – спортивная семья!" И представить команды участников наших соревнований.

**Ведущий 1**

- Наши любимые **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 2.**

**- Ниши незаменимые………………………………………………………………………………………………………………………….. мамы** – *(делают шаг вперед)*

- Они всегда в форме. Дают о себе знать постоянные тренировки: плита, бег по магазинам, прополка, стирка, уборка. И мы уверены, что сегодня именно они будут задавать тон своим командам *(мамы делают шаг назад).*

**Ведущий 1**

- И, наконец, **капитаны** команд ………………………………………

………………………………………………………………………………………

 … **дети** *(дети делают шаг вперед)*

 - Это именно 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 2.**

- А сейчас познакомимся поближе:

- 1 команда 1а класса (*название,девиз*)
- 2 команда 1б класса (*название,девиз)*

- 3 команда 1в класса (*название,девиз*)

**Ведущий 1.**

В спорте существуют свои законы и наши спортсмены должны поклясться выполнять их.

Клятва.

Не жалеть ни рук, ни ног, растрясти чуть-чуть жирок,

Чтоб быстрее черепахи бегать ты сегодня смог.

                                                           Клянёмся!

Честь команды защищать и доверие оправдать.

Ну, а если проиграем, всё равно не унывать.

                                                              Клянёмся!

Маме с папой помогать – где держать, а где толкать,

И соперникам подножку ни за что не подставлять.

                                                              Клянёмся!

А болельщикам – сидеть и прилежно так болеть:

Топать, хлопать и свистеть, но не здорово шуметь.

                                                                Клянёмся!

**Ведущий 2:** Уважаемые участники, гости, болельщики представляю вам наше уважаемое жюри:

Председатель жюри:

1) Ившина Ольга Алексеевна

Члены жюри:

2) Касаткина Эльмира Аликовна

3) Кондратьева Раиса Николаевна

4) Лекомцева Лариса Юрьевна

Слово предоставляется директору школы Андреевой Людмиле Николаевне.

**Ведущий 1 :**

На разминку выходите,

Свою ловкость покажите.

Без запинки, без заминки

Дружно выполним разминку.

(Разминка под музыку «Солнышко лучистое»)

**Ведущий 2** : Молодцы! Хорошая разминка укрепляет и закалке помогает. А теперь приступим к нашим семейным спортивным эстафетам. А чтобы узнать как называется наша первая эстафета, отгадайте загадку.

У неё все сорок ножек,

Ходит часто без дорожек,

Туфельки не одевает,

Обуваться как, не знает.

Бегут ножки без дорожки,

Это, кто,.

(Сороконожка.)

**1 эстафета.** «Сороконожка»

Материал для эстафеты: кегли или конусы

Описание эстафеты. Папа бежит первый «змейкой» между кеглями, возвращается по прямой обратно, берет за руку маму, обегают вдвоем кегли «змейкой», возвращаются бегом обратно, берут за руки ребенка, обегают кегли «змейкой», возвращаются по прямой обратно.

**2 эстафета.**

**Ведущий 1**. **Космические полеты**

Каждая семья строиться за общей линией старта в колонну по одному во главе с папой, а замыкающий - ребенок. Перед каждой колонной на расстоянии 15 м установлена поворотная стойка. У папы в руках гимнастический обруч. По сигналу он надевает его на пояс и бежит вперед, обегает стойку, возвращается к колонне и вместе с мамой в одном обруче проделывает то же самое. Затем к ним присоединяется ребенок, и они вместе

**3 эстафета.**

**Ведущий 2:**

Осень – славная пора, любит осень детвора,

Сливы, груши, виноград – всё поспело для ребят.

В огороде тоже урожай!

Всё, что хочешь, собирай!

Огурцы и помидоры, есть морковка и салат

На грядке перец сладкий

И капусты целый ряд.

**Эстафета «Убери урожай»**

Материал для эстафеты: на каждую команду по 4 «лунки», по 4 маленьких мяча, ведерко.

Команда стоит на линии старта в колонне по одному. Ребенок бежит «змейкой», дотрагиваясь до каждой лунки. В руках у мамы – ведро с шариками, она бежит по прямой, выкладывая в кольца шарики из ведра, затем оббегает поворотную стойку и возвращается обратно, передаёт ведро-эстафету папе. Папа бежит по прямой, складывая шарики в ведро, затем оббегает поворотную стойку и возвращается обратно.

**Ведущий 1.**

**4 Эстафета** «Пронеси не урони»

Каждому участнику даётся по одному мячу. Ребёнок бежит до стойки и назад, отдаёт мяч маме, мама бежит с двумя мячами, затем передаёт их папе, папа бежит с тремя мячами.

**Ведущий 2**

**5 эстафета**

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.

**6 эстафета**

**« Полоса препятствия»:**

Прыжки с продвижением вперёд с зажатым между колен мячом, допрыгали до обруча - пролезание в обруч; болото прыжки через маленькие обручи; обратно – бегом.

**7 эстафета**

 **« По болоту**»:

Командам даётся по два листа картона; нужно дойти до кегли, наступая на картон и перекладывая его; обратно – бегом.

**Ведущий:**

Соревновались все на славу,

Победители – по праву.

Похвал достойны и награды,

И мы призы вручить вам рады.

Для подведения итогов и награждения команд слово предоставляется председателю судейской коллегии Ольге Алексеевне и Эльмире Аликовне.

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

**Награждение:**

1. Победитель награждается медалью, грамотой и призом.
2. Призеры награждаются грамотами и сладкими призами.
3. Семьи можно наградить по номинациям:
* “Самая сплоченная семья”;
* “Самая волевая семья”;
* “Самая быстрая, ловкая, умелая”.

**Ольга Алексеевна-учитель физкультуры**

Я хочу выразить слова благодарности нашим гостям, уважаемому жюри, участникам соревнований, дорогим нашим болельщикам, всем-всем, кто помог в организации соревнования.

Вам спасибо за вниманье,

За задор, за звонкий смех,

За огонь соревнованья, обеспечивший успех.

Вот настал момент прощанья,

Будет краткой наша речь.

Говорим вам: «До свиданья!

До счастливых, новых встреч! »

**Приложение:**

А для болельщиков предлагаются вопросы спортивной викторины.

1. Назовите родину Олимпийских игр? (Древняя Греция)

2. Чем награждали победителей Игр в Древней Греции? (Венок из лавровых листьев)

3. Математик и философ, который оставил в «наследство» школьникам всего мира свою знаменитую теорему был увенчан на Играх лавровым венком чемпиона по кулачному бою? (Пифагор)

4. Талисман Олимпийских игр в Москве? (медвежонок Миша)

Ведущий. Дорогие зрители, предлагаю сыграть в игру “Доскажи словечко”.

Утром раньше поднимайся,

Прыгай, бегай, отжимайся.

Для здоровья, для порядка

Людям всем нужна…(зарядка).

-Кто делает по утрам зарядку?

Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет…(спорт).

-Кто занимается в спортивных секциях?

Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ:

Это мой…(велосипед)!

-Где можно ездить на велосипеде?

Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки.

А несут меня не кони,

А блестящие…(коньки).

-Кто умеет кататься на коньках?

Чтоб большим спортсменом стать,

Нужно очень много знать.

Вам поможет здесь сноровка,

И, конечно, …(тренировка)

Кинешь в речку - он не тонет,

Бьешь о стенку - он не стонет,

Будешь оземь ты кидать,

Станет кверху он летать. (мяч)

Взял дубовых два бруска,

Два железных полозка.

На брусках набил я планки.

Где же снег? Готовы:.. (санки)

Ног от радости не чуя,

С горки снежной вниз лечу я.

Стал мне спорт родней и ближе.

Кто помог мне в этом?.. (лыжи).

Мчусь как пуля я вперед,

Лишь поскрипывает лед

И мелькают огоньки.

Кто несет меня? (коньки).

1. Есть, ребята, у меня

Два серебряных коня.

Езжу сразу на обоих

Что за кони у меня?

2. Когда весна берет свое,

И ручейки бегут звеня,

Я прыгаю через нее,

А она - через меня.

3. Два березовых коня

По снегам несут меня.

Кони эти рыжи,

А зовут их…

4. Я из ладоней

В ладони лечу –

Смирно лежать

Я никак не хочу!