**«Мама и я со спортом - друзья»**

Ведущий:

«Поиграй-ка, поиграй-ка

Нам веселый стадион

С физкультурой всех ребят

Навсегда подружит он.

Если хочешь стать умелым,

Ловким, быстрым, сильным, смелым.

Научись любить скакалки,

Вожжи, обручи и палки!

Никогда не унывай!

В цель мячами попадай!

В санках с горки быстро мчись,

И на лыжи становись-

Вот здоровья в чем секрет!

Будь здоров! Физкульт-привет!»

«Здравствуйте уважаемые гости и участники соревнований! Мы рады приветствовать вас на наших первых веселых стартах, проходящих под девизом: «Мама и я со спортом - друзья»

«На спортивную площадку

Приглашаем всех сейчас.

Праздник спорта и здоровья,

Начинается у нас!»

«Перед началом соревнований разрешите представить вам наше уважаемое жюри.-----------

«Ну что, все команды готовы, жюри представлено, пора перейти к разминке!

«Не зевай и не ленись,

На разминку становись»

(Мамы вместе с детьми под музыку проводят разминку)

«Молодцы, весело провели разминку! Ну, а теперь команды на старт!»

**1 эстафета. «Бег по кочкам»**

Играющие делятся на команды, игроки которых строятся в колонны по одному. Перед каждой командой от линии старта до линии финиша на расстоянии 1 — 1,5 м друг от друга, чертят кружки диаметром 30 — 40 см по прямой или извилистой линии.

По сигналу руководителя первые номера с эстафетной палочкой перепрыгивают из кружка в кружок, после чего кратчайшим путем возвращаются обратно и передают эстафетную палочку очередному игроку, который выполняет то же задание. Выигрывает команда, игроки которой раньше закончат эстафету.

**2 эстафета . «Продень обруч».**

На расстоянии 6 м от линии старта лежит обруч. Задача – добежать до обруча, продеть его через себя, быстро вернуться обратно и передать эстафету касанием ладони о ладонь.

**3 Эстафета:** **«Быстрые парочки»**

Мама и ребенок надевают на себя обруч и в нем бегут до ориентира, обегают его и также в обруче возвращаются назад.

**4 Эстафета «Пирамида».**

Первый участник бежит до пирамиды, разбирает ее по одной части, бежит обратно, передает эстафету. Следующий участник должен собрать пирамиду.

**5 Эстафета. «Передай мяч».**

Эстафета на месте. Каждая команда строится в одну шеренгу. У первых игроков мяч в руках. По сигналу дети быстро передают мяч из рук в руки, в шеренге, в одном направлении. Замыкающий, получив мяч, бежит на место капитана и далее передает его, пока капитан не окажется на своем месте.

**6 Эстафета. «Кольцо».**

У участника один волейбольный мяч, на противоположной стороне стоят родители с обручем. Задача – участник бежит к середине площадки и бросает мяч в «кольцо» обруч, подбирает мяч, и бежит обратно, передавая мяч следующему и т.д.

**7 ЭСТАФЕТА «прокати мяч»**

все по очереди катают мяч по полу вокруг фишки и возвращаются обратно

**8 эстафета. «Быстрый поезд»**

Перед каждой командой на расстоянии 6 — 7 м поставлен флаг. Первый игрок в команде бежит к флажку обегает его и возвращается на место, где за него хватается следующий участник, и дети бегут к флагу вдвоем. Затем возвращаются и берут третьего и т. д., пока вся команда не обежит вокруг флажка. Побеждает та команда, которая закончит игру первой.

**9 эстафета «Самый меткий»**

Смять листы А4 и попасть в ведро, у каждого 2 попытки

**Подведение итогов конкурса,награждение**.

**Ведущий:** Пусть вам семейные старты запомнятся,

Пусть все невзгоды пройдут стороной.

Пусть все желания ваши исполнятся, а физкультура станет родной!