**Семейный досуг**

**«Мама, папа, я - спортивная семья»**

**в средней группе**

**Необходимые материалы:** финишные фишки, воздушные шары, хоккейные клюшки, скакалки, обручи, корзины по количеству команд, наборы игрушек и малых мячей, канат, медали для награждения.

**Ведущий:** Дорогие дети! Уважаемые взрослые! Сегодня у нас необычный спортивный праздник. Необычный потому, что будут соревноваться семейные команды — праздник так и называется «Мама, папа, я — спортивная семья!»

**Давайте поприветствуем наши команды.**

**1 – команда семьи (фамилия): Ромашка —** цветок полевой,

 К победе придем всей семьей,

**2 – команда семьи (фамилия): Василек** — цветок красивый,

 Мы померимся с вами силой**.**

**3 – команда семьи (фамилия): Мак —** цветочек нежный,

 Но в соревнованиях прилежный.

**Ведущий:** Ну что же, команды готовы, болельщики тоже. Самую спортивную, сильную, ловкую, дружную семью определит жюри. Все соревнования проводятся в виде эстафет с передвижением от стартовой линии к финишу и обратно.

**1-е соревнование**: (ловкость)

* папа отбивает воздушный шар головой;
* мама несет его на голове;
* ребенок ведет шар хоккейной клюшкой.

**2-е соревнование:** (сила)

* папа — отжимание от пола за 20 секунд;
* мама — прыжки на скакалке за 20 секунд;
* ребенок — прыжки на обеих ногах за 20 секунд.

**Физминутка: «Танец без конца»** (Участники становятся в круг, ведущий в центре. Под музыку ведущий показывает общеразвивающее упражнение или танцевальное движение, все игроки повторяют. Затем ведущий меняется, танец продолжается)

**3-е соревнование:** (спорт)

* папа — ходьба в приседе;
* мама — бег вперед спиной;
* ребенок — бег на руках и ногах.

**4 -е соревнование — переправа в обруче:** (дружба)

Папа бежит в обруче к финишу, возвращаясь, забирает маму, затем ребенка.

**Подвижная игра «Успей взять!»** На полу раскладывают несколько игрушек. Звучит музыка — дети бегают вокруг игрушек; музыка умолкает — нужно успеть взять одну игрушку. Постепенно по одной игрушке убирают, Дети, которым не досталась игрушка, выходят. Побеждает самый быстрый и ловкий.

**5-е соревнование — «Попади в корзину**» (меткость)

Папа держит корзину, а мама и ребенок с расстояния забрасывают в неё мячи.

**Заключительное соревнование «Перетягивание каната»** между болельщиками команд.

**Жюри определяет победителей. Награждение.**

В конце праздника все исполняют **танец «Мы сейчас пойдём направо…»**