**Праздник «Папа, мама, 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 (баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные), воздушные шары, скакалки, обручи, мешки, канат.

**Нестандартное оборудование:**

Деревянные кирпичики, деревянные столбоходы (высота 15 см; диаметр 13-15 см, в верхней части просверлено отверстие и протянута веревка (длина веревки 2 метра), деревянные гимнастические палки.

**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.

**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”.

**Ход праздника**

Под звуки спортивного марша команды заходят в спортивный зал, и строятся в одну шеренгу к жюри.

Ведущий I

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

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

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

Ведущий IИ учиться нам спорт помогает  
Ведь здоровье - основа всего  
Кто со спортом по жизни шагает  
Тот сможет пойти далеко.

Ведущий 2 Приятно говорить слова такие   
Своих гостей, встречая у дверей  
Мы вам так рады гости дорогие.   
Так рады…

Ведущий 1

Позвольте открыть наш чемпионат по семейному многоборью "Папа, мама, я – спортивная семья!" Во все времена человек стремился к здоровому образу жизни, желал познать пределы своих возможностей, не боясь бросить вызов судьбе. И часто выходил победителем. А спорт это и есть ЖИЗНЬ, ЗДОРОВЬЕ, РИСК, ПОИСК, ПОБЕДА.

А сейчас представляем команды участников наших соревнований.

Ведущий 2 **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 I **мамы** – *(делают шаг вперед)*

Они всегда в форме. Дают о себе знать постоянные тренировки: плита, бег по магазинам, прополка, стирка, уборка. И даже ежегодные передышки 8 марта не выбивают их из колеи. И мы уверены, что сегодня именно они будут задавать тон своим командам *(мамы делают шаг назад).*

Ведущий 2

И, наконец, **капитаны** команд! *(дети делают шаг вперед)*

Это 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 I

По плечу победа смелым, ждет того большой успех  
Кто, не дрогнув, если нужно вступит в бой один за всех.  
Пусть жюри весь ход сраженья без промашки проследит  
Кто окажется дружнее, тот в бою и победит.

**2 ведущий:**На торжественном открытии  Олимпиады спортсмены дают клятву вести честную борьбу .Мы тоже не будем отступать от этой традиции.

**Клятва.**

**1 ведущий:**

-Мы, участники соревнований, торжественно клянемся участвовать в этих соревнованиях, соблюдая правила по которым они проходят, и уважая заведомо слабого соперника…

**Все:** Клянемся!

**2 ведущий:**

Клянемся бежать только в указанном судьей направлении - шаг вправо, шаг влево считается попыткой к бегству.

**Все:** Клянемся!

**1 ведущий:**

Клянемся передвигаться только на тех конечностях, которые разрешают правила.

**Все:** Клянемся!

**2 ведущий:**

Клянемся соревноваться в истинно спортивном духе во славу спорта и во имя чести своей команды.

**Все:** Клянемся!

**1 ведущий:**

- Уважаемые судьи! Вы готовы честно и беспрестрастно судить.

-Судьи готовы,  участники готовы. Состязания объявляем открытыми!

**Спортивная часть праздника**

Ведущий I

***Первый конкурс ВИЗИТНЫЕ КАРТОЧКИ****семейных команд. Я не сомневаюсь, что визитные карточки наших команд – это их обаяние, остроумие, способности и талант, трудолюбие и, бесспорно, умение подать себя. Так посмотрим, кому это удастся лучше всех. Максимальная оценка 5 баллов.*

1. ***Визитная карточка команды «Бумбараш»***

*Мама, папа мой и я,*

*Мы спортивная семья.*

*С физкультурой, спортом дружим,*

*Лекарь нам совсем не нужен.*

***Визитная карточка команды «Силачи»***

*Быть сильным, здоровым, умелым и смелым*

*Считаем главным семейным делом.*

***Визитная карточка команды «Неунывающие»***

*(Выбегают под весёлую музыку, в руках шарики)*

*Мама: Спорт – лучшее лекарство от хвори!*

*Папа: Кто со спортом дружит, тот никогда не тужит!*

*Ребёнок: Если в семье вашей мир и лад,*

*Значит, в семье есть спортивный уклад!*

***ВТОРОЙ КОНКУРС: «Эстафета для команд»***

*Когда идёшь на штурм ты эстафеты,*

*Победа нам не очень-то видна.*

*Но всё равно дойдёте до победы,*

*Ни пуха вам, ребята, ни пера!*

*1 этап: папа, зажав между коленями мяч, прыжками перемещается до обруча, кладёт в него мяч и возвращается назад.*

*2 этап: мама бежит к обручу, берёт в нём скакалку, прыгая через неё, возвращается назад.*

*3 этап: ребёнок прыгает через скакалку до обруча, кладёт скакалку в обруч, забирает мяч и возвращается с мячом в команду.*

*Побеждает команда, первой закончившая эстафету и не допустившая ошибок.*

*Жюри объявляет итоги первого конкурса «Визитная карточка команд»*

***ТРЕТИЙ КОНКУРС «Эстафета метателей»***

*3 вид - в кольцо послать  
Вам надо баскетбольный мяч.  
Лишь точность рук и меткость глаз  
Позволит Вам попасть не раз.*

*Ведущий I*

*Папы сажают ребенка на плечи. Мама подает баскетбольный мяч. Ребенок должен броском попасть в баскетбольное кольцо. На игру дается 90 секунд (считается количество попаданий).  
(этот конкурс могут выполнять одновременно две или несколько команд, в зависимости от наличия баскетбольных колец).*

*Ведущий II*

*Вы хорошо попадали,   
Ловко с мячом управляли.  
Время вы зря не теряли.  
Упорно тренировались.*

*Ведущий I*

*Пока судейская коллегия подводит итоги за четыре конкурса рекламная пауза.  
(группа поддержки одной из команд показывает свой танец)*

***ЧЕТВЁРТЫЙ КОНКУРС «Гонка мячей»***

*Вот тяжёлые мячи,*

*Сразу видно: силачи.*

*Будем руки развивать,*

*Мяч друг другу отдавать.*

*(Команды усаживаются на скамейки спиной к зрителям и жюри. Капитанам команд дают по баскетбольному мячу. По сигналу игроки передают мяч за спиной обеими руками  рядом сидящему партнёру. Когда мяч доходит до последнего участника, тот быстро встаёт с мячом в руках, обегает скамейку и садится перед капитаном. Если участник роняет мяч, он должен его поднять и продолжить передачу. Передача продолжается до тех пор, пока все игроки не окажутся на своих местах. Капитан, выполнивший перебежку, садится на скамейку и поднимает мяч вверх.*

*Побеждает команда, показавшая лучшее время.*

*Жюри объявляет итоги 3 конкурса «Эстафета метателей»*

**ПЯТЫЙ КОНКУРС «Болото»**

Пройти через болото может каждый*!*

*Но как пройти, чтоб ног не замочить?*

*Весёлый смех, стремление к победе*

*Помогут вам и гарантируют успех!*

*У каждой команды 3 дощечки. Участники по очереди перебираются по дощечкам до отметки, назад возвращаются бегом. Побеждает команда, первой закончившая переправу.*

*Жюри объявляет итоги 4 конкурса «Гонка мячей»*

***6 конкурс***

Вот заданье потрудней,  
Помудрей и посложней.  
Чтобы Вам вперед идти,   
Нужно воздушный шар вести.

Папы двигаясь вперед до стойки подбивают гимнастической палкой воздушный шар и назад таким же способом (*результат определяется по первому, прибежавшим на финиш*). Мамы к ноге привязывают воздушный шарик, вторая нога свободна. Стоя в кругу по свистку начинают наступать друг другу на шарик (*у кого шарик останется целым, та мама и выиграла).*

Ведущий II

Вижу я со стороны  
Команды в технике равны.  
Взглянуть хочу я побыстрей  
Чьи капитаны пошустрей.

На полу разложены шары (количество не ограничено). Капитаны команд должны садиться на воздушные шары так, чтобы они лопнули. Кто больше налопает шаров, тот и выиграл. После конкурса, все лопнувшие шары отдаются жюри для подсчета.

7 ***конкурс***

Что за чудо – скок да скок!   
Гляньте, тронулся мешок!  
Эй, хватай его, ловите,   
Поскорей мешок держите!

Ведущий I

Команды строятся у стартовой линии в колонну и по свистку каждый участник команды на перегонки прыгает в мешке до стойки и возвращается тем же способом, передает эстафету следующему участнику.

Ведущий II

Ведущий II

Завершился конкурс в мешках.

***8 конкурс***

Выбирай прыжки по нраву –   
С высоту или в длину,   
И толчковой левой, правой  
Рви пространства тишину.  
Если сильно размахнулся  
Оттолкнулся побыстрей,  
То считай, прыжок удался  
Ты лети в полет смелей

Ведущий I

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.

Ведущий II

Команды прыгали отлично, задав высокий тон нам состязанием. Сегодня все достойны высшей похвалы, все команды проявили сплоченность и волю к победе. Но во всех соревнованиях есть кто-то лучший. Сейчас попросим судейскую коллегию подвести итоги по шести прошедшим конкурсам.  
(*один член из судейской коллегии объявляет результаты*)

Ведущий I

***9 конкурс***

Приглашаются команды на эстафету.

1. Бег с эстафетной палочкой (*выполняет вся семья*).

2. Бег с гимнастической палкой (*бег начинают папы сверху на палке, добегают до стойки, оббегают, возвращаются, забирают маму, затем ребенка*).

3. “Каракатица” (*упор руками и ногами, спина параллельно полу, передвигаться руками вперед*).

4. Ведение “большого” теннисного мяча до отметки и метание мяча в цель.

5. Эстафета “Все сразу” - команды бегут одновременно в полных составах. Участники берутся за руки (*или встают в колонну, берутся за пояс*) бегут до стойки, оббегают ее и возвращаются к финишу.

Пообедает команда, участники которой, не расцепив руки, первой займут исходное положение. Места команд определяется по порядку финиширования.

Ведущий II

Молодцы! Молодцы!  
Быстро бегать – это всем привычно,  
С эстафетой справились отлично.  
Вы нас всех здесь покорили  
Вы силу духа проявили.

Пока судейская коллегия подводит итоги конкурса, пока наши команды дух переведут, отдохнут, а мы посмотрим как болельщики болеют за свою команду.

Ведущий I

Теперь болельщикам заданье. Свою команду поддержите. По одной болельщицы от каждой команды.

***10 конкурс***

Есть у нас одна игра  
Вам понравится она,  
Выходите на площадку  
Стройтесь дружно по порядку.  
Пап, мам и ребят  
Вызываем на канат.

Ведущий I

Попрошу я, Вас на старт  
На прочность испытать канат.

(*команды соревнуются в перетягивании каната*).

Ведущий II

Последний вид соревнований,  
Мы завершили и сейчас  
Итог всех наших состязаний,  
Пусть судьи доведут до нас.

Ведущий I

(*команды для подведения итогов праздника строятся в центре спортивного зала*)

И вот подводим мы итоги  
Какие не были б они,  
Пускай спортивные дороги  
Здоровьем полнят ваши дни.

Ведущий II

Пусть юность, дружба, спорт и мир  
Всегда шагают с нами рядом.  
Кого мир спорта закружил,  
Тот смотрит дружелюбным взглядом.  
Сегодня стали мы сильнее.  
Сегодня стали мы дружнее.

Ведущий I

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

Ведущий I

Последний вид соревнований,  
Мы завершили и сейчас  
Итог всех наших состязаний,  
Пусть судьи доведут до нас.

Для подведения итогов слово предоставляется жюри.  
(*объявляются итоги в командном зачете спортивного праздника, проводится награждение*)

Самая ловкая команда

Самая дружная команда

Самая весёлая команда

Ведущий II

Всем спасибо за внимание  
За задор и звонкий смех.  
За огонь соревнования  
Обеспечивай успех.  
Вот настал момент прощанья,  
Будет краткой наша речь.  
Говорим всем – до свиданья,  
До счастливых новых встреч!

**Протокол спортивных соревнований «Папа, мама, я – спортивная семья».**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название конкурса | Команда № 1 | Команда №2 | Команда №3 |
| 1. | «Собрать пирамиду»        (для всей команды) |  |  |  |
| 2. | «Посадка картофеля»        (для всей команды) |  |  |  |
| 3. | «Воздушный   шарик»              (для детей) |  |  |  |
| 4. | «Игра в хоккей»               (для пап),    «Игра в бадминтон»                (для мам) |  |  |  |
| 5. | «Связка»      (для всей команды) |  |  |  |
| 6. | «Прыжки в мешках»          (для пап и мам),       «Прыжки с мячом»                (для детей) |  |  |  |
| 7. | «Игра в теннис»                 (для пап) |  |  |  |
| 8. | «Прыжки со скакалкой»                 (для мам) |  |  |  |
| 9. | «Игра в волейбол»          (для всей команды) |  |  |  |
| Кол-во штрафных очков (за нарушения снимается 0,5 баллов). | |  |  |  |
| Подведение итогов      соревнований:  (кол-во очков всего) | |  |  |  |