**Сценарий семейного спортивного праздника**

**«Мама, папа, я – спортивная семья!»**

**Цели и задачи:**

* укрепление здоровья детей и их родителей;
* воспитание любви к физической культуре и спорту, чувства дружбы;
* пропаганда здорового образа жизни;
* определение сильнейшей команды.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь и оборудование:** гимнастические обручи, скакалки, кегли, баскетбольные, резиновые, волейбольные, футбольные мячи; стойки, секундомер, мешки, свисток.

**Участники:** в соревновании участвуют три команды (по 6 человек).

**ХОД СПОРТИВНОГО ПРАЗДНИКА**

**Ведущий 1:** Добрый день, дорогие наши гости, участники праздника, учителя и учащиеся школы!

Мы рады видеть вас в этом зале. Сегодня у нас праздник молодости и здоровья! И сегодня мы проводим мероприятие «Мама, папа, я – спортивная семья!».

*(Ведущий знакомит зрителей, участников семейной**спортивной эстафеты со своими помощниками, судьями, жюри).*

**Ведущий 2:** Дорогие друзья! Хорошо, что мы собрались все вместе на празднике «Мама, папа, я – спортивная семья!». Ведь не секрет, что большинство людей понимают важнейшую роль физической культуры и спорта в жизни семьи и общества, но сами почему-то остаются в стороне от них. Одни ссылаются на то, что нет времени, другие жалуются, что не хватает терпения. В семье родители, к сожалению, очень часто не задумываются над тем, что дети берут пример с горячо любимых ими людей. И если ребенок не делает утреннюю зарядку, значит, его не приучили к этому, и она не стала для него насущной потребностью. Но никогда не поздно приобщить ребенка к физической культуре и спорту. Для этого нужно единственное – личный пример!

Наш праздник начинается!

**Ведущий 1:** А сейчас пришло время знакомства с участниками семейных стартов.

Представляем участников соревнований. Это – три команды, в каждой по шесть человек, двое детей и их родители.

**Ведущий 2:** У нас проблем со спортом нет

Мы его любители,

И физкультурой каждый час

Заниматься любим.

Происходит это так…

***Конкурс 1 «Разминка»***

Начинают ее капитаны команд (дети). По сигналу каждый капитан бежит с волейбольным мячом в руках, добегает до стены, касается ее и возвращается к месту старта, где отдает мяч следующему ребенку. Тот выполняет это же задание. А потом мама и папа бегут одновременно на «трех» ногах (ближние друг к другу, «средние» ноги у них связаны).

***Конкурс 2 «Бег в мешках»***

Задание выполняют все поочередно. Начинает вновь капитан команды, за ним бежит второй ребенок, потом мама, а папа завершает это задание.

***Конкурс 3 «Смешанная эстафета»***

Первый ребенок начинает бег, затем передает эстафету второму ребенку. Мама пробегает свой этап прыжками через скакалку, а папа выполняет ведение баскетбольного мяча.

***Конкурс 4 «Хоккей»***

Капитан команды начинает прыжки, сидя на большом резиновом мяче или на фитболе, он передает мяч – эстафету второму ребенку. Мама и папа выступают уже как хоккеисты, они клюшкой ведут шайбу и обводят препятствия.

***Конкурс 5 «Посади картошку»***

Первый ребенок с кеглей в руках бежит к обручу, кладет в него кеглю (сажает картошку), второй ребенок ее собирает (берет кеглю из обруча). Затем уже мама «сажает картошку», а папа «собирает».

***Конкурс 6 «Семейный поезд»***

Капитан команды начинает бег, обегает препятствие, возвращается к команде, забирает второго ребенка, они вместе обегают препятствие, затем они также забирают вначале маму, а потом папу.

***Конкурс 7 «Наездники»***

Сначала мама берет ребенка за руку и пробегает с ним до условленной отметки, затем папа бежит по тому же маршруту с другим ребенком.

***Конкурс 8 «Соревнования мам»***

Кто больше выполнит прыжков через скакалку за 30 сек. Победившей маме вручают специальный приз.

***Конкурс 9 «Сладкий конкурс»***

Кто быстрее съест яблоко. Победитель тоже получает приз.

***Конкурс 10 «Тоннель»***

Помощники участников устанавливают «тоннель» – сшитое из ткани полое препятствие. У выхода из него кладут гимнастический мат, на котором все участники, выйдя из тоннеля, выполняют кувырок и возвращаются затем к месту старта.

**Ведущий 1:** Внимание! Командам построиться для оглашения итогов соревнований.

***Дети читают стихи***

Спорт, друзья, нам очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт-ура! – ура! – ура!

*(Жюри объявляет результаты праздника. Всех участников награждают призами и грамотами. Под звуки марша команды уходят из спортивного зала.)*